Hum Aur Hamari

khurak.

ॐ

ہم اور ہماری خوراک

پورواردھ

(پہلی جلد)

ہمارے من کا اصلی روپ تو ستوگنی ہے۔ مگر اچھیا اور واسنا آدی وکاروں کے پربھاؤ میں آکر یہ رجوگنی اور تموگنی ہو جاتا ہے ہمارا من اپنے یہ وکار اکثر اس خوراک سے حاصل کرتا ہے جو وہ کھاتا ہے۔ اس لئے یہ قاعدہ سب سے اچھا سمجھا جاتا ہے کہ ہم اپنی خوراک زیادہ تر ان چیزوں تک محدود رکھیں۔ جو سادہ اور بل شکتی بڑھانے والی ہوں اور انہیں مناسب مقدار میں کھائیں۔ ——— (مہرشی دمن)

پرکاشک

کویراج ڈاکٹر وملا بی۔ اے چاندنی چوک۔ دہلی

کویراج ڈاکٹر شری چندر۔ چاندنی چوک۔ دہلی

قیمت دو روپیہ

پریم پورن بھینٹ

ان سبھی لاکھوں بلکہ کروڑوں نرناریوں کی جو اپنی خوراک
کے سمبندھ میں ٹھیک گیان کے ابھاؤ سے طرح طرح کے
شاریرک۔ مانسک اور ادھیاتمک

دربلتاؤں کا شکار ہو کر دن رات دکھی رہتے ہیں

دیامے بھگوان انہیں سومتی پردان کریں!

کہ وہ اپنی خوراک کے سمبندھ میں ٹھیک ٹھیک گیان پراپت کر کے نہ صرف اپنا ہی جیون سکھی بنا سکیں۔ بلکہ اپنے پریوار اور سنتان کو بھی سب پرکار سکھی اور آنند دیکھ سکیں۔

سب کا بھلا کریں بھگوان
سب پر دیا کریں بھگوان
سب پر کرپا کریں بھگوان!
سب کا سب ودھ ہو کلیان

ونیت

کویراج ڈاکٹر شری چندر
کویراج ڈاکٹر ودیالنکار وملا بی اے دہلی

ہم اور ہماری خوراک

بھوجن ک

آیو (عمر) سب طرح کی بھلائی کرنے والی ہے۔ اور آیو ہی سب طرح کی برائیاں کرنے والی ہے۔ آیو ہی سکھ دینے والی ہے اور آیو ہی دکھ دینے والی! اس لئے یہ بھلائی برائی اور سکھ دکھ آیو روپی برکش کے ہی کڑوے اور میٹھے پھل ہیں۔ جو گیان اس برکش کے کڑوے پھلوں کو کم کر کے۔ اس کے میٹھے پھلوں کو بڑھاتا ہے۔ اور آیو کو سب سکھوں کا بھنڈار بنا دیتا ہے۔ وہی "آیوروید" ہے (چرک)

ہمارا اہار (خوراک) بھی چونکہ ہماری بہت سی بھلائیوں۔ برائیوں اور سکھوں دکھوں کو بڑھانے والا ہے۔ اس لئے اس کا بھی اس آیوروید سے خاص سمبندھ ہے۔ اس سمبندھ کو جاننا اور اس سے پورا پورا لابھ اٹھانا ہی ہر ایک سمجھدار انسان کا۔ اپنی اور اپنی آنے والی نسلوں کے لئے پہلا فرض ہے۔

مندرجہ بالا فقروں پر غور کرنے سے یہ صاف ظاہر ہوتا ہے۔ کہ اس وقت سنسار میں ہم جتنے بھی شاریرک دکھوں اور روگوں میں پھنسے ہوئے ہیں۔ ان میں سے اسی۔ نہیں! نہیں!! بلکہ پچانوے فیصدی کا بنیادی کارن ہماری خوراک سمبندھی غلطیوں اور لاپرواہیوں کے سوا اور کچھ بھی نہیں۔ ورنہ ہمارے اس "آیوروپی برکش" میں جتنے میٹھے پھل ہیں۔ اتنے کڑوے نہیں ہمارا سب سے بڑا دربھاگیہ یہی ہے کہ ہم اپنی غلطیوں اور لاپرواہیوں سے ہی نہیں۔ بلکہ اکثر جان بوجھ کر بھی اپنے آیو برکش کے ان میٹھے پھلوں کو کڑوے بنا ڈالتے ہیں۔ اور ہمارا جو جیون پورے پورے سکھ۔ شانتی۔ آرام اور تندرستی سے گذرنا چاہئے۔ اسے ہم اکثر اپنے آپ ہی دکھ اور مصیبت بلکہ ناقابل برداشت تکلیفوں اور اذیتوں سے بھرپور بنا لیتے ہیں۔ اور ان اذیتوں کی وجہ سے نہ صرف ہم خود ہی طرح طرح کے کشٹ بھوگتے رہتے ہیں۔ بلکہ اپنے پریوار کے لوگوں کو بھی سکھ اور

آج کل کے یگ میں اور مادی جیون کے زمانے سے چالیس پچاس سال پہلے ہمارے پوجیہ پوروجوں (بزرگوں) میں یہ وچار کتنا عام تھا - اس کا کچھ اندازہ اس کہاوت سے ہی لگ سکتا تھا - جو کسی زمانے میں ہر امیر غریب کی زبان پر رہتی تھی - اور اب بھی اس سبھیہ یا مہذب کہلانے والی شہری دنیا سے دور رہنے والے اکثر بھولے بھالے سیدھے سادے دیہاتیوں کی زبان سے کبھی کبھی سننے میں آجاتی ہے - یعنی

جیسا ان ویسا من - جیسا من ویسی بدھی
جیسی بدھی ویسی شدھی - جیسی شدھی ویسا گیان

یعنی جب تک انسان شدھ ستوگنی اور پوری ایمانداری اور محنت سے کمایا ہوا اور پریم پوریتی سے پکایا ہوا ان (خوراک) نہیں کھائے گا - تب تک نہ تو اس کا من ہی اصلی سکھ اور شانتی انوبھو کر سکیگا - نہ اس کی بدھی ہی ستوگنی اور پاکیزہ ہوگی - نہ اس کے جیون میں ہی پوترتا آئے گی - چاہے وہ کتنے بھی صاف ستھرے اور قیمتی کپڑے کیوں نہ پہن لے - اور ان سبھی سادھنوں کے بنا اس کا گیان بھی کبھی سچا اور کلیان کاری گیان نہ ہو سکیگا - اور سنسار کو کوئی اپکار یا لابھ نہیں پہنچا سکیگا -

یہی کارن ہے کہ آج کل بڑے بڑے عالم فاضل سائینس دان - پر اکرتک گیانی ہی نہیں - جو دنیا کی تباہی اور بربادی کے لئے طرح طرح کے ہتھیار تیار کرنے کرانے میں مدد دے رہے ہیں - بلکہ اکثر دھیانی - یوگی اور ریتی سمجھے جانے والے سادھو اور مہاتما بھی سنسار کا اتنا لابھ نہیں کر سکتے - جتنا کہ پرانے رشی منی کر گئے ہیں - کیونکہ جو ان وہ کھاتے ہیں - اس میں اس بات کا پورا خیال نہیں رکھتے یا نہیں رکھ سکتے - کہ وہ ان کن طریقوں سے کمایا گیا ہے - اور اسے پکانے یا کھلانے والے کی مانسک بھاونا کیسی ہے ؟

اپنے اس وچار کی تائید میں میں نے اگلے صفحوں میں ویدوں - اپنشدوں - شاستروں اور گیتا آدی ہندو جاتی کے پرسدھ دھرم گرنتھوں کے حوالے جگہ جگہ پیش کئے ہیں - اور مناسب خوراک کے بارے میں کئی آیورویدک سمبندھی پستکوں کے علاوہ امریکہ اور یوروپ کے مشہور مشہور ڈاکٹروں کی رائے کو بھی جگہ جگہ پر بطور ثبوت یا نمونے کی بھینٹ کیا ہے - اس کے لئے میں ان سبھی مہانوبھاؤں کا بڑا ممنون ہوں - اور ان کا ہاردک دھنیہ واد کرتا ہوں جن سے مجھے اپنے پوجیہ لیکھ اور مہربان بزرگ کوبیراج ہر نام داس جی بی اے کی مشہور کتاب ہدایت نامہ غذا کے مطالعہ سے پیدا ہوا - لیکن چونکہ جیسا کہ میں اوپر لکھ چکا ہوں اس میں زیادہ تر خوراک کے مادی پہلو کو ہی نظر کے سامنے رکھا گیا ہے - اور اس کے مانسک تھا آدھیاتمک پہلو پر اتنا زور نہیں دیا گیا تھا - جتنا کہ میں ضروری خیال کرتا ہوں - اس

چین کی زندگی بسر نہیں کرنے دیتے۔

کبھی کبھی تو ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہماری یہ آئے دن کی غلطیاں۔ لاپروائیاں اور بدعملیاں ہماری پرانوں سے پیاری اولاد کو بھی سخت اذیتوں اور بھیانک روگوں میں پھنس کر ہمارے دُکھی جیون کو اور بھی زیادہ دکھ بھرا بنا دیتی ہیں۔

اب تک اس مضمون پر اردو۔ ہندی یا انگریزی بھاشاؤں میں جتنی بھی کتابیں میری نظر سے گذری ہیں۔ ان میں سے ایک بہت بڑی تعداد۔ جو اگر نوے کیا پچانوے فی صدی بھی کہی جائے۔ تو شاید اس میں کوئی مبالغہ نہ ہوگا۔ ایسی ہیں۔ جن میں خوراک کے صرف مادی پہلو کو ہی پریمی پاٹھکوں کے سامنے پیش کیا گیا ہے۔ اور اس طرف بہت کم دھیان دیا گیا ہے کہ جو خوراک ہم کھاتے ہیں۔ اس کا ہمارے اس بادی شریر کے علاوہ۔ ہمارے من۔ بدھی اور آتما پر کیا اثر پڑتا یا پڑ سکتا ہے؟ حالانکہ ہمارے پراچین آریہ شاستروں اور گرنتھوں میں۔ بڑے ہی صاف شبدوں میں یہ ظاہر کیا گیا ہے کہ جو کچھ بھی ہم کھاتے یا پیتے ہیں۔ اس کا برا بھلا اثر صرف ہمارے شریر اور اس کے مختلف انگوں پر ہی نہیں پڑتا ہے۔ ہمارے من۔ بدھی اور آتما پر بھی پڑتا ہے اور ضرور پڑتا ہے۔

صرف یہی نہیں۔ بلکہ ان نامناسب غلط اور نقصان دہ خوراکوں کا جو اثر ہمارے مادی شریر پر پڑتا ہے اور ان سے جو روگ ہمیں جسمانی طور پر آ گھیرتے ہیں اور طرح طرح کی تکلیفیں دیتے رہتے ہیں۔ وہ تو اکثر قابل۔ لائق اور تجربہ کار معالجوں کی دواؤں سے کم یا زیادہ حد تک دُور بھی ہو جاتے ہیں۔ اور جو تکلیفیں ہم ان سے بھوگتے ہیں۔ وہ اگر دائمی طور پر نہیں۔ تو کم سے کم عارضی طور پر ہی سہی۔ کچھ دیر کے لئے ہی کسی قدر کم ہو جاتی ہیں۔ اور ہمیں ایسا معلوم دینے لگتا ہے۔ گویا ہم نے ان سے ہمیشہ کیلئے چھٹکارا پا لیا ہے۔

لیکن ان خوراکوں کا جو ہانی کارک اثر ہمارے من بدھی اور آتما پر پڑتا ہے۔ اسے دُور یا کم کرنے کی شکتی۔ کسی بھی مادی ڈاکٹر یا حکیم یا وید میں نہیں ہوتی اور اکثر وہ ایسی لطیف اور دیرپا ہوتی ہیں کہ اس جنم تو کیا اگلے جنم جنمانتروں میں بھی ہمیں اس وقت تک ان سے چھٹکارا نصیب نہیں ہو سکتا۔ جب تک کہ ہمیں ہمارے پرم سوبھاگیہ سے کوئی منوگیانی (من کی بیماریوں کا معالج) یا آدھیاتمک۔ (روحانی) چکتسک۔ (طبیب) نہ مل جائے۔ اور ہم پوری شردھا اور لگن سے اس کی ہدایتوں پر عمل کر کے تپ اور تیاگ کا جیون ونیت کرنے کیلئے تیار نہ ہو جائیں۔ اور اس طرح اپنے اس جیون اور اس لوک کو پورے پورے سکھ اور شانتی کے ساتھ گذارنے کے ساتھ ہی ساتھ اپنے اگلے جیون اور پرلوک کو بھی سدھارنے اور بنانے کے لئے سچے دل سے کمر نہ کس لیں۔ اور اس کے لئے پورا پورا پریتن نہ کرنے لگیں۔

مجھے ایک ایسی پستک پریمی پاٹھکوں کے سامنے پیش کرنے کی سخت ضرورت محسوس ہوئی جس میں ان پہلوؤں پر بھی پوری پوری روشنی ڈالی جائے۔

بہرحال اس کتاب کی تیاری میں کویراج ہرنام داس جی کی پستک سے مجھے جو سہائیتا ملی ہے۔ اس کے لئے میں ان کا نہ دل سے شکریہ ادا نہ کروں۔ یہ شدید قسم کی ناحق شناسی ہوگی۔

جب میں نے اپنا یہ وچار اپنے متر شری شانتی نارائن جی پر پرگٹ کیا۔ جو اس سے پہلے "پریتم شادی" اور "موہنی منتر" کی تیاری اور چھپائی میں بھی وہ ہر طرح میری سہائیتا کرنے کیلئے تیار ہو گئے۔ اس لئے میں ان کا بھی ہاردک دھنیہ واد کرتا ہوں۔

جو پستک اس وقت میں پریمی پاٹھکوں کی بھینٹ کر رہا ہوں۔ اسے ابھی نامکمل ہی سمجھنا چاہیئے۔ کیونکہ یہ صرف پہلی جلد ہی ہے۔ اس کی دوسری جلد میں مختلف غذائی چیزوں مثلاً اناجوں۔ سبزیوں۔ پھلوں۔ مسالوں وغیرہ کے مختصر گنوں اور خاصیتوں کے علاوہ جو ہمارے آیوروید گرنتھوں میں درج ہیں۔ کئی ایسے مضامین بھی شامل ہونگے۔ جو بعض تجربہ کار طبیبوں اور دوسرے ماہرین سائنس نے لوک سیوا کے لئے اپنے ذاتی مطالعے اور تجربے کی بنیاد پر مختلف اخباروں اور رسالوں میں چھپوائے ہیں۔ ان کا مطالعہ بھی پریمی پاٹھکوں کے لئے کچھ کم مفید نہ ہوگا۔

اس لئے مجھے آشا ہے کہ میرے سبھی پریمی سجن اس دوسری جلد کے لئے بھی ابھی سے اپنے نام نامی درج کرا دیں گے تاکہ وہ تیار ہوتے ہی ان کی سیوا میں بھیج دی جائے۔ اور انہیں اس کے مطالعے سے محروم نہ رہنا پڑے۔

اُردو نہ جاننے والے ہندی پریمی بھائیوں اور بہنوں کے لئے اس پستک کا ہندی انوواد بھی آرمبھ کر دیا گیا ہے۔ جو آشا ہے کہ پربھو کرپا سے جلدی ہی ان کے ہاتھوں تک پہنچ جائیگا۔

اب تک جو سجن میری اور میری سویوگیہ دھرم پتنی شریمتی وملا دیوی جی بی۔ اے کی اردو تتھا ہندی پستکوں کی خریداری اور ہم دونوں کی چکتسا سمبندھی سیواؤں سے لابھ اٹھا کر ہماری ساہس بردھی (حوصلہ افزائی) کرتے رہے ہیں۔ ان سب بھائیوں اور بہنوں کے پرتی اپنی کرتگیتا پرکٹ کرنا بھی میں نہایت ضروری سمجھتا ہوں۔ آشا ہے کہ وہ آگے بھی اسی پرکار ہم دونوں کا ساہس بڑھاتے رہیں گے۔

(ادم شُبھم)

سب کا شبھ چنتک

کویراج ڈاکٹر شری چند، دہلی　　کویراج ڈاکٹر وملا بی۔ اے دہلی

۲۷ ستمبر ۱۹۵۰ء

فہرست مضامین

پہلا بھاگ

ہمارا جیون اور اُس کا اُدّیشیہ

۱- ہم کیا ہیں؟

ہم کیا ہیں؟ ظاہر میں یہ ایک ایسا سوال ہے جس کا جواب ہر شخص چاہے وہ پڑھا لکھا ہو یا بے پڑھ - جاہل مطلق یا دانشمند فلسفی - مرد ہو یا عورت - جوان ہو یا بوڑھا - اعلیٰ ہو یا ادنیٰ - امیر ہو یا غریب - نہایت آسانی سے یہ دے سکتا ہے - کہ "میں ایک جان دار ہوں" ایک انسان ہوں - وغیرہ - وغیرہ -

لیکن کیا یہ جواب کافی ہے؟ کیا یہ اتم پورن ہے؟ نہیں ہرگز نہیں - اس میں تو کچھ بھی سندیہہ نہیں کہ یہ جواب ٹھیک ہے - ایک بڑی حد تک ٹھیک ہے - سادھارن سمجھ بوجھ اور معمولی عقل و تعلیم والے ہر انسان کے وچار میں شاید یہ اتم پورن اور مکمل بھی ہو - لیکن اگر ایک ہوشیار وید - حکیم یا ڈاکٹر سے یہ پرشن کیا جائے یا کسی روحانی فلسفی یا منو وگیانی یعنی علم نفسیات (سائیکولوجی) کے ماہر سے یہ سوال پوچھا جائے - تو وہ اس کا جواب کچھ اور ہی دیگا - اور شاید اس کا یہ جواب ایسا ہو - جو کسی سادھارن بدھی والے منشیہ کے تو شاید سوپن میں بھی کبھی نہ آیا ہو -

پھر لطف یہ کہ ان میں سے ہر ایک کا جواب ایک دوسرے سے مختلف ہوگا لیکن ہر پوچھنے - سننے اور سمجھنے والے انسان کو ان میں سے ہر ایک کا ہی جواب نہایت مناسب و معقول جان پڑیگا - اور شاید وہ یہی سمجھے گا - کہ بس یہی جواب سب سے زیادہ ٹھیک ہے - اور اس سے اچھا کوئی جواب ہو ہی نہیں سکتا -

کیا ہم صرف یہ شریر ہی ہیں؟

مثلاً ایک وید - حکیم یا ڈاکٹر تو اس سوال کے جواب میں یہ کہیگا کہ ہم بے شمار ہڈیوں - گوشت - چربی - چمڑے - وغیرہ وغیرہ کے ایسے پتلے ہیں - جس میں بے شمار چھوٹی بڑی نسیں - رگیں - ناڑیاں وغیرہ وغیرہ - جال کی مانند پھیلی ہوئی

ہیں جن میں خون اور دوسری طرح کی رطوبتیں وغیرہ ہر وقت بہتی رہتی ہیں اور ایک یا کئی قسم کی ہوائیں سانس کی صورت میں دن رات آتی جاتی ہیں۔ وہی اس پتلے کو زندہ رکھتی اور چلاتی پھراتی ہیں۔ جب ان کے اس آنے جانے میں کوئی خرابی یا رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے تو یہ پتلا بگڑ جاتا ہے۔ اور کبھی کبھی تو ایسا بگڑ جاتا ہے کہ یہ سانس کا آنا جانا ہی بند ہو کر اس کا سب کھیل ختم ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی اس کے شاید کوئی یہ بھی کہہ دے کہ اس چلتے پھرتے پتلے میں ایک نامعلوم طاقت ایسی بھی ہے۔ جو اپنے آپ کو اس پتلے کا مالک سمجھتی ہے۔ وہ شکتی کیا ہے؟ اس کی حقیقت کوئی بھی ٹھیک ٹھیک نہیں جانتا۔ اگرچہ اکثر ودوان اپنی اپنی سمجھ اور بدھی کے انوسار اس کے سمبندھ میں کچھ نہ کچھ کہتے سنتے ضرور رہتے ہیں۔

کیا ہم من۔ دل یا دماغ ہیں؟

اس میں شک نہیں کہ ایک معمولی انسان کو یہ جواب بہت کچھ اطمینان دے سکتا ہے۔ اور اس میں اسے ایک ایسی حقیقت نظر آتی ہے۔ جس سے بڑھ کر شاید اس وقت وہ اور کچھ بھی نہ سوچ یا سمجھ سکتا ہو۔

لیکن اگر وہ کسی منووگیانک یا سائیکولوجسٹ سے اس بارے میں کچھ پوچھے۔ تو اسے یہ معلوم ہوگا۔ کہ وئید وغیرہ کا جواب ٹھیک تو ضرور ہے۔ مگر پورا ٹھیک نہیں۔ اسے ٹھیک طور پر سمجھنے یا جاننے کے لئے۔ یہ بھی جاننا لازم و ضروری ہے کہ اس چلتے پھرتے پتلے میں رہنے والی اور اسے اپنا سمجھنے والی جو سوکشم (لطیف) شکتی ہے۔ اسے من کہتے ہیں۔

بعض لوگ اسے ہی دل و دماغ بھی سمجھتے ہیں۔ پرنتو یہ وچار ٹھیک نہیں۔ بلکہ ان کی بھاشا۔ گیان اور سمجھ کی کمی ہے۔ کیونکہ دل اور دماغ۔ تو دونو ہی ستھول (کثیف۔ مادی) چیزیں ہیں جو ہماری ان آنکھوں سے دیکھی اور ہاتھوں (سے)

چھوئی جا سکتی ہیں۔ پرنتو من مادی ہوتے ہوئے بھی بڑا سوکشم (لطیف) ہے۔ جو ہماری کسی بھی گیان اندری سے دیکھا۔ چھوا یا جاتا نہیں جا سکتا۔ اسے تو ہم کیول اپنی بدھی سے ہی کچھ جان سکتے ہیں۔ کیونکہ بدھی بھی سوکشم ہے۔ اور من بھی سوکشم۔ بلکہ بدھی سے بھی زیادہ سوکشم ہے۔ تبھی تو وہ اسے جان سکتی ہے۔ ہمارا دل تو مانس کا ایک چھوٹا سا ٹکڑہ ہے۔ جسکی صورت مان کے پتے جیسی تکونی ہوتی ہے۔ یہ ہماری بائیں پسلیوں کے نیچے ہر وقت ایک خاص رفتار سے حرکت کرتا ہوا ہمارا خون صاف کرتا رہتا ہے اسکی یہ حرکت بند ہونے ہی ہمارے جیون کا سب کھیل ایکدم سماپت ہو جاتا ہے۔

اسی پرکار دماغ بھی ایک ایسا ہی بلکہ اس سے بھی زیادہ نازک اور پیچ دار مادی آلہ ہے۔ جو ہماری کھوپڑی کے نہائت مضبوط اور سخت ڈھکنے کے نیچے ایک پیچ در پیچ گوڈمڑی مارے ہوئے سانپ کی مانند نہائت حفاظت سے رکھا ہوا ہے۔ یہی اپنی عجیب و غریب گپت شکتیوں کی بدولت سب کچھ سوچتا اور سمجھتا ہے۔ اور یہی ہماری عقل و تمیز۔ ذہن و فہم وغیرہ۔ وغیرہ مختلف لطیف طاقتوں کا خزانہ ہے۔ اس میں ذرا سی بھی کوئی خرابی پیدا ہو جانے سے انسان کی سوچنے سمجھنے کی سب طاقت ماری جاتی ہے۔ اور وہ دیوانہ خبطی سا ہو جاتا ہے۔ مگر پھر بھی زندہ رہتا ہے۔ مر نہیں جاتا۔

لیکن من۔ ان دونوں سے مختلف ایک نہائت ہی عجیب اور لطیف طاقت ہے جس کی کوئی بھی کثیف (ستھول) مادی صورت نہیں۔ اس لئے اسے کسی طرح بھی نہیں دکھایا جا سکتا۔ کیونکہ وہ ان مادی آنکھوں سے نظر آنے والی کوئی چیز ہی نہیں۔ اگرچہ وہ بھی مادی ضرور ہے۔ لیکن نہائت ہی لطیف بہت ہی سوکشم جو کسی بھی باریک سے باریک اور تیز سے تیز خوردبین سے بھی

کبھی نظر نہیں آسکتا۔ مگر اس کی طاقتیں محدود ہیں۔ اس کی رفتار بجلی سے بھی ہزاروں بلکہ لاکھوں گُنا زیادہ تیز ہے۔ اسی لیئے ہمارے وید بھگوان میں اسے "جیوتی شام جیوتی" (سب نوروں کا نور) کہا گیا ہے۔ یجروید کے کئی پوتر منتروں میں اس کی مہما ورنن کرتے ہوئے پرم پتا پرماتما سے پراتھنا کی گئی ہے کہ "ہے بھگوان! وہ میرا من "شبھ سنکلپ" یعنی نیک ارادوں والا ہو۔

من کی مہما

ذرا دیکھئے۔ دنیا بھر کا سب سے قدیم اور مقدس گرنتھ وید۔ جسے ہمارے بھارت ورش کے ابتدائی عالم اور دانشمند رشی منی "ایشوری گیان" مانا کرتے تھے۔ اور اب بھی ان کے نام لیوا۔ ہندو جاتی کے تیس کروڑ ہندو اپنا سب سے زیادہ متبرک و مقدس۔ پوتر بلکہ "سوتہ پرمان" (مستند بالذات) گرنتھ مانتے ہیں۔ اور جس کے کسی بھی فرمان کی سند کے لئے کسی دوسری سند کی کوئی ضرورت نہیں سمجھتے۔ اس من کے بارے میں کیا فرماتا ہے۔

(۱) جو (میرے) جاگتے ہوئے جیسا دُور دُور چلا جاتا ہے۔ ویسا ہی میرے سوتے ہوئے بھی دُور بہت ہی دُور چلا جاتا ہے۔ جو سب جیوتیوں (پرنور چیزوں یعنی سورج۔ چاند۔ بجلی وغیرہ) کا بھی بنیادی نور ہے۔ ہے بھگوان! وہ میرا من شبھ سنکلپ (نیک ارادوں اور پاکیزہ خواہشوں) والا ہو۔

(۲) جس من کی طاقت سے ہی سب "منیشی" یعنی وہ لوگ جنہوں نے اپنے من پر قابو پالیا ہے اور اسے اپنے بس میں کر لیا ہے۔ اچھے اچھے کاموں میں لگ جاتے ہیں۔ اور جس کی شکتی سے مستقل مزاج و دوان یگیہ آدی لوک اُپکار (رفاہِ عام) کے کاموں میں مصروف رہتے ہیں۔ جس کی

بدولت ہمارے بزرگ اپنی پرجا (اولاد۔ رعایا اور متعلقین) کی بھلائی کے لئے پچھلے زمانے میں ہمیشہ کام کرتے رہے ہیں۔ ہے بھگوان! وہ میرا من ہمیشہ شبھ سنکلپ والا ہے۔

(۳) جس کی لامحدود طاقتوں کے گیان سے مستقل مزاج آدمیوں میں مستقل مزاجی پیدا ہوتی ہے۔ جس کی جیوتی (نور) سے لوگوں کے دلوں میں امرت جیون (زندگی جاوید) کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ جس کی مدد کے بغیر کوئی شخص بھی کوئی کام نہیں کر سکتا ہے۔ بھگوان! وہ میرا من ہمیشہ شبھ سنکلپ والا ہے۔

(۴) جس کی لافانی اور لامحدود طاقتوں کی بدولت یہ سب ماضی حال اور مستقبل ایک قسم کی روحانیت سے گھرا ہوا ہے۔ جس کی طاقت سے یہ سات ہوتا۔ (ہون کرنے والے۔ یعنی آنکھ۔ ناک۔ کان۔ زبان۔ بازو۔ پیر اور جسم کی کھال) سب یگیہ کرم (نیک اور رفاہ عام کے کام) کیا کرتے ہیں۔ ہے بھگوان! وہ میرا من ہمیشہ شبھ سنکلپ والا ہے۔

(۵) ہے پربھو جس کی بدولت۔ رگ۔ سام۔ یجر وغیرہ ویدوں کا گیان دنیا میں پھیلا ہے۔ اور ان کے پوتر منتر اس مضبوطی اور خوبصورتی سے بالترتیب آراستہ و پیراستہ ہیں۔ جس طرح کسی رتھ کے پہیئے میں اس کے ارے (ڈنڈے) سجے ہوئے ہوتے ہیں۔ اور جس کی بدولت ساری پرجا (دنیا۔ مخلوقات) کو یہ گیان نصیب ہوتا ہے۔ جو سب جگہ پھیلا ہوا ہے۔ ہے بھگوان! وہ میرا من شبھ سنکلپ والا ہو۔

(۶) جیسے ایک ہوشیار کوچوان یہ گاڑی چلانے والا اپنے رتھ کو جس میں نہایت تیز گھوڑے جتے ہوئے ہوں۔ بڑی ہوشیاری سے

جہاں چاہتا ہے۔ وہاں ہی لے جاتا ہے۔ ویسے ہی یہ کبھی بوڑھا نہ ہونے والا من بھی انسانوں کو جہاں جہاں چاہتا ہے وہاں وہاں لئے پھرتا ہے۔ اس لئے ہے بھگوان! یہ میرا من شبھ سنکلپ والا ہو (یجروید ۳۴ وان ادھیائے)

اس لئے اس من کی ان مختلف اور لامحدود طاقتوں کو جلنے بغیر کوئی شخص بھی یہ نہیں جان سکتا کہ وہ کیا ہے؟ کیونکہ یہ من اس مادی شریر اور اس میں مادی صورت سے قائم ان دل و دماغ سے بھی بڑھ کر ایک نہائیت ہی لطیف اور زبردست طاقت کا مالک ہے۔ جس کا پورا پورا گیان حاصل کرنا ہر شخص کے لئے نہائیت ضروری ہے۔ اس گیان کے بغیر اس مادی جسم کا گیان بالکل ہی نامکمل اور ادھورا رہتا ہے۔

شریر۔ من اور آتما

اس کے بعد جب کسی ادھیاتمک گیانی یا روحانی فلسفی سے اس بارے میں کچھ بات چیت کی جاتی ہے۔ تو وہ من کی ان لامحدود طاقتوں کے گیان کو بھی پورا اور مکمل گیان نہیں بتاتا۔ بلکہ یہ کہتا ہے کہ اصل گیان تو آتمک گیان یعنی علم روحانیت ہی ہے۔ اس من کا گیان بھی تو مادی گیان کی ایک نہائیت لطیف صورت ہی ہے۔ یہ من تو صرف ہماری ان مادی اندریوں (حواسات) کا ہی راجہ ہے۔ آتما یا روح تو اس سے بھی افضل و برتر ہے۔ وہی اس من اور ان مادی اندریوں کی اصل مالک ہے۔ وہ آتما ہی یہ کہتا ہے۔ کہ میں دیکھتا ہوں۔ میں سنتا ہوں۔ میں سوچتا ہوں۔ میں سمجھتا ہوں۔ وغیرہ۔ وغیرہ

وہ آتما۔ اجر۔ امر۔ لافانی اور لازوال ہے۔ وہ نہ کبھی پیدا ہوتا ہے نہ مرتا ہے۔ نہ بوڑھا ہوتا ہے۔

پیدا ہونے والا۔ بوڑھا ہونے۔ مرنے والا۔ جلنے والا اور کٹنے والا

تر یا خشک ہونے والا تو صرف یہ مادی جسم ہی ہے۔ جو جسم کثیف کہلاتا ہے ورنہ

آتما مرتی نہیں جسم کو چاہے مارو!
لیہے کی، آگ کی، پانی کی یہاں مار نہیں

جس طرح انسان ایک لباس اُتار کر دوسرا لباس پہن لیتا ہے۔ لیکن اس کا جسم وہی بنا رہتا ہے۔ اسی طرح ایک آتما بھی ایک مادی جسم چھوڑ کر دوسرا جسم حاصل کر لیتا ہے۔ لیکن اس کی حقیقی ہستی میں اس تبدیلی سے بھی فرق نہیں آتا۔ چاہے وہ جسم انسانی ہو یا کسی اور حیوان یعنی ہاتھی۔ گھوڑے کتے۔ بلے۔ چیونٹی۔ مچھر۔ کیڑے۔ مکوڑے وغیرہ کسی کا بھی کیوں نہ ہو۔ اس سے بھی اس آتما کی ہستی میں کوئی فرق نہیں آتا۔ اس کا لطیف (سوکشم) من۔ اس لطیف آتما اور اپنے لطیف جسم (سوکشم شریر) کے ساتھ ساتھ اس کثیف جسم سے نکل کر۔ اپنی نامعلوم لطیف ترین صورت میں۔ جو کسی تیز سے تیز خوردبین سے بھی نظر نہیں آ سکتی۔ ہوا کے ساتھ ساتھ آکاش (خلا) میں اُڑتا ہوا۔ اس کی خوراک کے ذریعے (یا ویسے ہی) پہلے نر کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔ پھر اس نر کے ذریعے مادہ کے جسم میں جا کر اس کے حمل میں کچھ عرصہ تک پرورش پانے کے بعد ایک ننھے مُنے بچے کا جسم کثیف حاصل کر کے اس دُنیا میں نمودار ہوتا ہے۔ اور آہستہ آہستہ اپنی مقررہ خوراک کھا پی کر روز بروز بڑا ہوتا ہوا اپنے پچھلے اور اس جنم کے افعال و اعمال کے مطابق سُکھ دُکھ برداشت کرتا ہے اور آخر زندگی ختم کر کے پھر اس مادی اور فانی جسم کو چھوڑ کر اسی طرح کسی دوسرے جسم میں داخل ہو جاتا

ہے - اور اُس وقت تک اسی آواگون (آنے جانے) یعنی تناسخ کے چکر میں پھنسا رہتا ہے - جب تک کہ وہ اپنے انسانی جسم میں اس آتم گیان (علم روحانیت) کو پوری طرح حاصل کرکے اس سے مکتی (چھٹکارہ یا نجات) حاصل نہیں کر لیتا - اس انسانی جنم کو دُرلبھ (مشکل سے ملنے والا) انمول ہیرا جنم اور اس انسانی جسم کو افضل ترین جسم مانا جاتا ہے - نیز انسان دُنیا میں اشرف المخلوقات یعنی پرماتما کی سرشٹی میں سب سے افضل درجہ مخلوق کہلاتا ہے - اور باقی تمام جسم ارذل یعنی اس سے کم درجے کے سمجھے جاتے ہیں -

اسی لئے ہندو فلاسفی کی رُو سے اس انسانی جسم کو کرم یونی' کہتے ہیں - یعنی اسی انسانی جنم میں اشرف المخلوقات انسان کو یہ حق اور طاقت حاصل ہے کہ اگر وہ چاہے تو اچھے اور نیک کام کرکے اپنے موجودہ جسم کی نسبت آئندہ بہتر جسم حاصل کر سکے - اور سُکھ اور آرام اپنے اگلے جنم میں پا سکے - یا اس جنم میں بُرے بُرے کام - پاپ اور گناہ کرکے نہ صرف اس جنم میں ہی طرح طرح کے دُکھ اور عذاب جھیلے بلکہ اگلے جنم میں بھی اس افضل انسانی جسم سے محروم ہو کر کسی ایسے حیوانی جسم کو حاصل کرے - جس میں اسے کوئی نیکی اور ثواب کا کام کرنے کا حق ہی نہ رہے اور وہ اس وقت تک کوئی بہتر جسم حاصل کرنے کا موقع نہ پا سکے جب تک کہ وہ قانون قدرت یا حکم ربیّ کے ماتحت - جو قانون قدرت کا ہی ایک دوسرا نام ہے - اپنے پچھلے جنم کے اعمال بد کی سزائیں لے ہوئے - اس جسم کو چھوڑ کر - پھر کوئی انسانی جسم حاصل نہ کرے - تبھی وہ اپنے نیک اعمال کی مدد سے اس سترہستی کی بہتر منزلوں کی طرف آہستہ آہستہ قدم

بڑھاتا ہوا۔ اپنی منزلِ مقصود یعنی مکتی یا نجات کو حاصل کر سکتا ہے۔

اسی منزلِ مقصود کے رستے میں سورگ یا بہشت کی بہت سی منزلیں آتی ہیں۔ جن میں ایک مقررہ کم یا زیادہ میعاد تک طرح طرح کی عیش و عشرت اڑا کر اور سکھ بھوگ کر انسان کو پھر کچھ عرصے کے لئے جنم مرن کے چکر میں پھنسنا پڑتا ہے۔ اور پھر اپنے اعمال و افعال کے مطابق اس سے بھی آگے والے منزل تک پہونچنے کی قابلیت بہ آسانی حاصل ہو سکتی ہے۔ یا مختلف خواہشوں کے جال میں پھنس کر اپنی کام کرنے کی موجودہ قابلیت کو بھی کھو کر ترقی معکوس کے چکر میں پھنس جانا پڑتا ہے۔ یعنی وہ اپنے موجودہ جنم کے گزر کر کوئی انسانی یا حیوانی جسم حاصل کرتا ہے۔ اسی لئے ہندو فلسفہ کی یہ کہاوت مشہور ہے کہ

یوگ سے راج اور راج سے نرک

یعنی ریاضت و عبادت کرتے کرتے انسان کے سفر ہستی میں ایک منزل ایسی آتی ہے جبکہ اسے راجاؤں مہاراجاؤں جیسے عیش و عشرت اور حکومت و قدرت حاصل ہوتی ہے۔ لیکن اگر وہ یہ جاہ و ثروت پاکر اور حکومت و طاقت کے نشے سے بدمست ہو کر پھر گناہوں کی دلدل میں پھنس جاتا ہے۔ تو ان گناہوں کی پاداش میں وہ روز بروز بلکہ ہر جنم میں پیچھے ہی پیچھے گرتا ہوا نرک یعنی دوزخ کی مختلف ذلیل سے ذلیل منزلوں میں جا پہنچتا ہے۔ یہاں تک کہ ایک دن اس کی یہ ترقی معکوس ختم ہو کر ایک بار پھر حقیقی اور اصلی ترقی کی منزل کی طرف زیادہ تیزی کے ساتھ بڑھانے کا موقع دیا جائے

یہی وجہ ہے کہ مذہبی اور روحانی دنیا میں بعض بزرگوں اور مہاپرشوں

نے بظاہر نیچ سے نیچ ذاتی طبقوں میں جنم لے کر بھی۔ اتنی ترقی کی ہی کہ وہ اسی جنم میں جیون مکت کا درجہ پا کر مکتی اور نجات حاصل کر گئے ہیں۔

دنیا کے جو بھی مذہب۔ ہندو فلسفے کے اس آواگون یا مسئلہ تناسخ کی عظمت کے قائل نہیں۔ ان کے پاس اس سوال کا کوئی بھی معقول جواب نہیں کہ دنیا میں صرف انسانوں کے اندر ہی نہیں۔ بلکہ مختلف حیوانوں کی حالت و صورت میں بھی یہ زمین آسمان کا فرق کیوں دیکھتے ہیں کہ ایک تو بظاہر ہر طرح سے عیش و عشرت کی زندگی بسر کر رہا ہے۔ اور دوسرا ہر وقت کانٹوں کے بستر پر تڑپتا رہتا ہے۔ اور کراہ کراہ کر یہ کہتا ہے کہ

کباب سیخ ہیں ہم کروٹیں ہر سو بدلتے ہیں
جو جل اٹھتا ہے یہ پہلو تو وہ پہلو بدلتے ہیں

وہ مذاہب اس فرق کی وجہ۔ سوائے حکم الٰہی یا خدا کی مرضی کے۔ اور کچھ بھی نہیں بتا سکتے۔ ان کے اس جواب میں کسی وجہ معقولیت و حقیقت پنہاں ہے۔ اس کا فیصلہ حقیقت شناس ناظرین خود ہی بآسانی کر لیں۔ اس وقت اس بحث میں پھنسنا ہمارے لئے بے سود ہوگا۔

لیکن جب کسی برہم گیانی یا موحد خدا پرست سے یہ سوال کیا جائے۔ جس پر یہاں بحث ہو رہی ہے تو وہ غالباً یہی جواب دے گا۔ کہ ہمارے اس مادی جسم میں ہڈی گوشت پوست چربی خون نس ناڑی وغیرہ نیز دل دماغ من اور روح کے علاوہ ایک اور بھی نہایت زبردست طاقت کا قیام ہے۔ جو ہمارے اس شریر کے ہی نہیں بلکہ اس معلوم نا معلوم دنیا کے بھی ذرے ذرے میں موجود ہے۔ اور وہ سب شکتیوں کا قادر مطلق پربرہم پرماتما پرمیشور۔ ہرجا حاضر و ناظر خداوند تعالیٰ ہے

جو بے شمار ناموں سے، اس دُنیا میں یاد کیا جاتا ہے۔

وہ روحِ ہمارے اس مادی جسم کے ہر مادی ذرے میں ہی موجود نہیں۔ بلکہ من اور روح کے لطیف سے لطیف حصے میں بھی (بشرطیکہ اس کے کوئی حصے ہونے ممکن ہوں۔ کیونکہ کسی بھی لطیف شے کا کسی طرح تقسیم کیا جانا محض ناممکن ہے) اپنی مکمل صورت میں ہر وقت ایسے ہی نامعلوم اَن نمایاں طور پر موجود ہے۔ جیسے کہ پھول میں رنگ و بو۔ آگ میں روشنی و حرارت پتھر میں آگ وغیرہ وغیرہ۔

جو شخص اس لازوال اور دائم قائم طاقت کی موجودگی کو اپنے اس خاکی جسم میں جانتا۔ مانتا اور ہر وقت و ہر حالت میں محسوس کرتا ہے۔ وہی درحقیقت کچھ جانتا ہے۔ وہی کچھ جاننے اور ماننے والا گیانی اور عالم کہلا سکتا ہے۔

لیکن باوجود یہ سب کچھ جاننے اور ماننے کے بھی یہ کہنے کیلئے مجبور ہے کہ میں کچھ نہیں جانتا۔ اور جو کچھ جانتا بھی ہوں۔ وہ بالکل نامکمل ادھورا ہے۔ کیونکہ علم اور گیان ایک لامحدود۔ ناپیدا کنار۔ اتھاہ سمندر کی مانند ہے۔ جسے کوئی بھی محدود جسم و عقل والی ہستی کبھی بھی پورا پورا حاصل نہیں کر سکتی۔ اسی لئے ایک عالم نے کہا ہے

ہم سمجھتے تھے اس علم سے کچھ جانینگے
جانا تو یہ جانا کہ نہ کچھ جانا کچھ بھی

ایک اور شاعر کہتا ہے کہ

بڑے بھٹکتے ہیں لاکھوں دانا ہزاروں پنڈت کروڑوں سیانے
جو خوب دیکھا تو یار آخر خدا کی باتیں خدا ہی جانے

ہماری دیو بانی سنسکرت کے مشہور عالم اور شاعر راجہ بھرتری ہری نے بھی اپنا سب راج پاٹ چھوڑ کر آخر میں سادھو ہو گئے تھے۔ اور اپنے وقت میں یوگی مانے جاتے تھے۔ اپنے کلام میں یہ کہا ہے کہ "جب میں یہ جانتا تھا کہ میں سب کچھ جانتا ہوں۔ تب پنڈت لوگ مجھے مورکھ اور بے وقوف کہا کرتے تھے مگر اب جب کہ میں یہ جاننے لگا ہوں کہ میں کچھ بھی نہیں جانتا۔ تو سب مجھے گیانی اور عالم سمجھتے ہیں۔"

اس لئے دوسرے لفظوں میں یوں سمجھئے کہ جس شخص کو بھی سب کچھ جاننے اور ٹھیک ٹھیک جاننے کا غرور ہے۔ اس سے بڑا جاہل اور بے علم شاید دنیا میں کوئی دوسرا نہ ہوگا۔ لیکن جو یہ کہتا اور سمجھتا ہے کہ میں جو کچھ بھی جانتا ہوں۔ وہ بہت ہی تھوڑا اور محدود ہے۔ ابھی مجھے اپنے بارے میں بھی بہت کچھ جاننا باقی ہے۔ اس لامحدود دنیا کے لامحدود علم کا تو ذکر ہی کیا ہے؟ وہی درحقیقت کچھ جانتا ہے۔ اور کچھ سمجھتا ہے۔

اس لئے کسی شخص کو بھی یہ نہ سمجھنا چاہیئے کہ میں سب کچھ جان گیا ہوں۔ مجھے اب اور کچھ بھی جاننے کی کوئی ضرورت نہیں۔ بلکہ برخلاف اس کے ہر شخص کو ہمیشہ ہی کچھ نہ کچھ جاننے اور سیکھنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیئے کیونکہ علم اور گیان ہی دنیا میں سب سے بڑی طاقت اور سب سے بڑی دولت ہے۔

اس لئے دنیا بھر کے عالم اور محقق ہر وقت نئی سے نئی باتیں جاننے اور تحقیقات کرنے میں مصروف رہتے ہیں۔ اور جس ملک میں ایسے عالموں اور محققوں کی جتنی بھی کثرت ہے۔ آج وہ اتنا ہی زیادہ طاقتور اور دولتمند ہے۔ یہ حقیقت بھی کسی سمجھدار سے چھپی نہیں۔

اسی لئے ہمارے بھگوان کرشن نے جو اپنے وقت کے پورن برہم گیانی اور سچے عالم باعمل یوگی تھے - بلکہ اپنے عہد میں یوگیشور یعنی سب یوگیوں کے سرتاج مانے جاتے تھے - اپنی مشہور عالم اور زندہ جاوید پستک گیتا میں لکھا ہے کہ

تھوڑا سا بھی گیان یہ ٹارے دکھ مہان (گیتا ۲-۴۰)

یعنی آتما پرماتما کا تھوڑا سا علم بھی بہت بڑے دکھوں اور تکلیفوں سے بچانے والا ثابت ہوتا ہے - لیکن اس علم پر عمل کرنا بھی نہایت ضروری ہے - ورنہ بقول ایک فارسی شاعر کے

علم چنداں کہ بیشتر خوانی
گر عمل در تو نیست نادانی
نہ محقق شود نہ دانشمند
چارپائے برو کتابے چند

تو چاہے کتنا بھی زیادہ علم کیوں نہ پڑھ لے - اگر تجھ میں عمل نہیں - تو تو نادان ہی بنا رہے گا - اور اپنے اس علم سے کچھ بھی فائدہ نہ اٹھا سکے - کیونکہ کسی گدھے یا اور بوجھ ڈھونے والے چوپائے پر اگر کچھ کتابیں لدی ہوں تو وہ نہ تو عقلمند ہی بن جاتا ہے - اور نہ محقق ہوا -

اس لئے عزیز ناظرین ! آیئے سب سے پہلے اسی حقیقت پر غور کریں کہ ہم کیا ہیں ؟

۲

پرکرتی جیو اور ہم

۲- پرکرتی۔ جیو اور برہم

پریہ پاٹھک! پچھلے باب پر غور کرنے سے آپ کو یہ معلوم ہو جانا چاہیئے۔ کہ ہم صرف یہ مادی جسم ہی نہیں اور نہ مختلف مادی چیزوں سے بنے ہوئے گوشت۔ پوست۔ ہڈی۔ چربی۔ نس۔ ناڑی سے بنے ہوئے اور خون ہوا وغیرہ کے زیادتہ اہم کرنے والے۔ طرح طرح کی صورت و شکل کے پتلے ہی ہیں۔ بلکہ ہمارے اس پانچ بھوتک کے بنے جسم میں پرکرتی (میٹر) کے علاوہ اور بھی کئی طاقتیں کام کرتی ہیں۔ جن کے بغیر یہ جسم ایک بے جان یا نیلوہ سے زیادہ کسی مادہ پرست کا ایکر کے بنائے ہوئے چلنے پھرنے اور طرح طرح کے کام کرنے والے ایک کل کے پتلے کے سوا اور کچھ بھی نہیں رہ جاتا۔ جو اپنے سب کمتر کام کرتا ہوا بھی۔ یہ بالکل نہیں جانتا۔ کہ وہ کیا کر رہا ہے؟ اور کیوں کر رہا ہے نیز اس کے کئے ہوئے کسی کام کا پھل یا نتیجہ کیا ہوگا؟

جس کی اپنے کئے ہوئے کسی بھی کام کے لئے کوئی ذمے داری نہیں ہوتی اور جو اس وقت تک برابر یکساں چال سے ایک گھڑی کی مانند اپنا کام کرتا رہتا ہے۔ جب تک اس میں لگی ہوئی چابی ختم نہیں ہوتی۔ مگر جب اس کی چابی ختم ہو جاتی ہے۔ تب اس کا سب کام ایک دم رک جاتا ہے اور اس وقت تک وہ کچھ کام نہیں کر سکتا۔ جب تک کہ کوئی جان دار ہاتھ پھر اس میں پہلے کی مانند چابی نہ بھر دے۔ اگرچہ یہ چابی ختم ہو جانے اور تانہ چلنے پھر نے کے درمیانی عرصے میں بظاہر اس کی شکل و صورت میں کچھ تبدیلی نہیں ہوئی ہوتی اور وہ جوں کا توں بنا رہتا ہے۔ مگر پھر بھی وہ پہلے کی مانند اپنا کوئی کام نہیں

کر سکتا۔

مگر ہماری حالت اس کل کے پُتلے سے بالکل مختلف ہے ہم جو بھی کام کرتے ہیں۔ اکثر خوب سوچ سمجھ کر اور ارادی طور پر کرتے ہیں۔ اسے ہمارا وہ سوچنے سمجھنے کا طریقہ اور کوئی کام کر گذرنے کا فیصلہ غلط ہی کیوں نہ ہو؟ لیکن پھر بھی یہ نہیں کہا جا سکتا کہ ہم کچھ سوچنے سمجھنے یا کوئی فیصلہ یا ارادہ کرنے کی طاقت سے ہر ایک کل کے پُتلے کی مانند بالکل ہی عاری ہیں۔ اس لئے اپنے کسی بھی کام کے لئے کسی طرح ذمہ دار نہیں ٹھہرائے جا سکتے۔

اب پھر ذرا یہ بھی سوچئے کہ کیا کوئی بھی کل کا پتلا؟ چاہے وہ کسی کیسے بھی کام کے لئے بنایا ہوا کیوں نہ ہو؟ کبھی کچھ دکھ سکھ محسوس کر سکتا ہے۔ اور سردی گرمی وغیرہ موسمی اثرات سے ٹھنڈا یا گرم ہوتے ہوئے بھی۔ کیا اسے ان سے کوئی تکلیف یا راحت کسطرح پہنچ سکتی ہے؟ نہیں! بالکل نہیں!!

لیکن ہماری حالت اس سے بالکل مختلف ہے۔ اس لئے ہم بھی کیا؟ کوئی بھی جاندار کسی مادی پُتلے کی مانند چند خالص مادی چیزوں کے ہی بنے ہوئے نہیں سمجھے جا سکتے۔ کیونکہ ہم سب کی ہی بناوٹ میں پرکرتی یا مادے کے سوا چند اور چیزیں یا صحیح الفاظ میں طاقتیں بھی کام کرتی ہیں۔ اس لئے اب ہمیں یہ جاننا چاہئے کہ وہ چیزیں یا طاقتیں کیا ہیں۔ جو ہمارے مادی جسم کے اس کل کے پُتلے کو محسوس کرنے اور سوچنے سمجھنے کی مختلف قوتیں عطا کرتی ہیں؟

اس سوال کا جواب پہلے بھی دیا جا چکا ہے کہ وہ چیزیں من جیو آتما اور پرماتما ہیں۔ جن کے بارے میں ہمیں کچھ نہ کچھ علم حاصل ہونا نہایت ضروری ہے۔ اس لئے آگے ان تینوں کا کچھ مختصر سا ذکر کیا جاتا ہے۔

سب اندریوں کا راجہ من

ان میں سے جیسا کہ ہم پہلے کہہ آئے ہیں۔ ہمارے شاستروں نے من کو بھی ایک ملوثی چیز ہی مانا ہے۔ اگرچہ وہ مادے کی کسی کثیف حالت یا طاقت کا مظہر نہیں۔ بلکہ ہوا سے بھی زیادہ لطیف ہے۔

اسی لئے اس کی طاقت قدرت دوسری تمام مادی چیزوں کی نسبت بہت زیادہ ہے۔ اور وہ کسی تیز سے تیز خوردبین سے بھی نظر نہ آنے کے باوجود ہمارے مادی جسم ہی نہیں۔ بلکہ لطیف جذبات و احساسات پر بھی ہمیشہ اپنے اچھے یا برے اثر ڈالتا رہتا ہے۔ اور ہمیں کبھی کسی ایک حالت میں قائم نہیں رہنے دیتا۔ اسی لئے ہمارے ہندو شاستروں نے اسے ہماری سب اندریوں کا راجہ کہا ہے۔

من کی ان مختلف طاقتوں پر ہم آئندہ صفحات میں جگہ جگہ روشنی ڈالنے کی کوشش کریں گے۔

ہمارے جسم کا اصلی مالک

دوسری چیز ہے جیو یا روح!

جیو اور من دونوں کا آپس میں نہایت گہرا تعلق ہے۔ اس تعلق سے بھی بہت گہرا جو ہمارے من اور مادی جسم کے درمیان ہے۔

جس طرح ہمارا یہ مادی جسم۔ من کی طاقت کے بغیر کوئی کام نہیں کر سکتا اسی طرح ہمارا یہ من بھی۔ جو مادے کے ہی نہایت لطیف عناصر سے بنا ہوا ہے آتما کی مدد کے بغیر کچھ کام نہیں کر سکتا۔ بلکہ اس کی مدد کے بغیر ایک بے جان جسم

کی مانند ہی بالکل ناکارہ ثابت ہوتا ہے۔

قدرت کے اس پوشیدہ اور نہائیت اہم راز کو اب آپ اس طرح سمجھنے کی کوشش کیجئے! یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ ہماری آنکھیں دیکھتی ہیں۔ کان سنتے ہیں۔ ناک سونگھتی ہے اور اسی طرح ہماری دوسری گیان اندریاں اور کرم اندریاں یعنی حواس خمسہ اور اعضائے رئیسہ۔ اپنی صحیح اور تندرست حالت میں اپنے سب مقررہ کام کرتے رہتے ہیں۔ لیکن ان کے یہ سب کام صرف اسی وقت تک ٹھیک ٹھیک ہوتے ہیں۔ جب تک کہ ہمارا من بھی ان کے ساتھ ملا ہُوا ہے۔

جب ہمارا من۔ ان مختلف اندریوں کے ساتھ ملا ہُوا نہیں ہوتا یعنی ان کے مختلف کاموں میں پوری پوری دلچسپی نہیں لیتا۔ بلکہ کسی اور ہی فکر میں ہوتا ہے۔ تو ہماری آنکھیں دیکھتے ہوئے بھی کچھ نہیں دیکھ سکتیں۔۔ اور ہمارے کان سنتے ہوئے بھی کچھ نہیں سن سکتے۔ وغیرہ وغیرہ۔

اس سے ثابت ہُوا کہ ہمارے اس مادی جسم اور اس کے مختلف اعضا سے۔ ان کے سب کام لینے کے لئے۔ من ایک زبردست طاقت کا درجہ رکھتا ہے ورنہ من کے بغیر یہ سب۔ اچھی تندرست سے تندرست اور مضبوط سے مضبوط حالت میں بھی۔ کوئی کام ٹھیک ٹھیک نہیں کر سکتے۔

اس لئے اب من اور آتما یعنی جیو کے باہمی تعلقات پر کچھ غور کیجئے!

ہمارے تتو گیانی اور قانونِ قدرت کے لطیف ترین پوشیدہ رازوں کے ماہر رشیوں منیوں نے من کو ایک چنچل اور سرکش عیار و فتنہ گھوڑے سے تشبیہہ دی ہے۔

پہلے بھی ویدمنتروں میں ذکر کیا جا چکا ہے۔ یہ ہمارا من ایک گھوڑے سے

کی مانند ہے جس پہ آتما سوار ہے۔ لیکن اس من روپی گھوڑے اور اس کے چھوڑ دیا۔ آتما یعنی سوار کا باہمی تعلق اتنا گہرا ہے کہ نہ تو من ہی آتما کے بغیر رہ سکتا ہے۔ اور نہ آتما ہی من کے بغیر کچھ کر سکتا ہے۔ دنیاوی کاروبار کے لئے ان دونوں کی ہستی ایک دوسرے کے لئے لازم ملزوم ہے۔

دنیا کے اور گھوڑے جس طرح کسی سوار کے بغیر بھی اپنی ہستی قائم رکھ سکتے ہیں اور کامل آزادی کے ساتھ جنگلوں میں چرتے چگتے اپنی زندگی کے دن پورے کر لیتے ہیں یا جس طرح ہر انسان کے لئے یہ ضروری نہیں کہ وہ گھوڑے پر سوار بھی ہو۔ ویسی حالت من اور آتما کی نہیں۔

من بغیر اپنے سوار کے ایک لمحہ بھی نہیں رہ سکتا ہے۔ لیکن آتما چونکہ لافانی ہے۔ اس لئے وہ رہتا تو ہے مگر کچھ کر کرا نہیں سکتا۔

ان دونوں کا چھوڑا ہوتے ہی۔ دونوں اپنی اپنی اصل ہستی یا حقیقی عنصر میں جا ملتے ہیں۔ یعنی لطیف من تو کثیف پرکرتی یا مادے میں مل جاتا ہے۔ اور جیو آتما پرماتما میں جو اپنے سرب ویاپک روپ میں ہر جگہ حاضر ناظر ہے اور صرف آتما کا ہی نہیں بلکہ پرکرتی کا بھی حقیقی مخزن و معدن ہے۔

اپنی ذاتی حالت و صورت میں یہ دونوں پرماتما سے الگ ہوتے ہوئے بھی اس میں ایسے ہی ملے اور چھپے ہوئے ہیں۔ جیسے دودھ میں پانی یا پتھر میں آگ۔

مگر یہ تشبیہ بھی مکمل نہیں۔ کیونکہ ہر تشبیہ کا صرف ایک پہلو ہی اپنے مشبہ (جس سے تشبیہ دی جائے) سے مطابقت رکھا کرتا ہے۔ ہر ایک پہلو نہیں۔ مثلاً اگر کسی انسان کی بہادری اور جرأت کو مدنظر رکھ کر اسے شیر سے تشبیہ دی جائے۔ تو اس کے یہ معنی ہرگز نہ سمجھے جائیں گے۔ کہ اسکی صورت

شکل بھی شیر جیسی ہے - یعنی اس کے سارے جسم پر بال بھی ہیں - یا چار ٹانگیں بھی ہیں اور ان ٹانگوں سے جو پیر لگے ہوئے ہیں - ان کی انگلیوں کے ناخن بھی شیر کے ناخنوں کی مانند تیز ہیں - وغیرہ - وغیرہ -

من اور آتما کے اس باہمی تعلق کو سمجھ لینے کے ساتھ ہی ساتھ یہ بھی سمجھ لینا نہایت ضروری ہے کہ جب تک آتما روپی سوار - اس من روپی چنچل گھوڑے کو اپنے قابو میں رکھ کر اپنی منشا و مرضی کے مطابق چلاتا ہے تب تک تو وہ بڑے آرام اور اطمینان سے مختلف یونیوں اور جسموں میں اپنا سفر ہستی طے کرتا ہوا اپنی منزل مقصود یعنی مکتی کی طرف بڑھتا چلا جاتا ہے - اور اس کے یہ مختلف شریر بھی - اسے اس کے اس سفر میں ہر طرح مدد دینے والے ثابت ہوتے ہیں - لیکن جب وہ اپنے اس سرکش گھوڑے کو بے قابو ہو جانے دیتا ہے - اور خود اس کے قابو میں پھنس جاتا ہے - تو اس کی خیر نہیں رہتی - اس کی تمام ترقی فوراً ہی بند ہو کر ترقیٔ معکوس کی صورت میں تبدیل ہو جاتی ہے -

گھوڑے اور سوار کے اس استعارے کو پوری طرح سمجھانے کے لئے ہمارے پوران گیانی شاستر کاروں نے بدھی یعنی عقل کو اس من روپی گھوڑے کی لگام قرار دیا ہے - جس کی مدد سے پورا پورا کام لیکر آتما روپی سوار اپنے من روپی گھوڑے کو پوری طرح قابو میں رکھ کر اسے اپنے لئے خاطر خواہ طور پر مفید اور کارآمد بنا سکتا ہے - اور اس کی سب شرارتوں سے محفوظ رہتا ہے -

اب مادی جسم من اور آتما کے ان باہمی تعلقات کو اس طرح سمجھ لینے کے بعد - آتما اور پرماتما یعنی روح اور برہم (خدا) کے تعلقات کو سمجھنا باقی رہ جاتا ہے - اسے اس طرح سمجھنے کی کوشش کیجئے کہ جو تعلق ہمارے اس مادی شریر

کے ساتھ ہمارے اس آتما کا ہے۔ وہی اس تمام سنسار کے ساتھ وشو آتما پرماتما کا ہے۔ یعنی جیسے اس مادی جسم میں ہمارا آتما بسا ہوا ہے۔ اور وہ اس مادی جسم کے ذرے ذرے کے دکھ سکھ وغیرہ سبھی حالات کو جانتا ہے۔ اگر سر کا ایک بال بھی کھینچا یا اکھاڑا جائے۔ تو اس کی تکلیف کا آتما کو جیسا احساس ہوتا ہے۔ ویسا ہی احساس اسے اس تکلیف کا بھی ہوگا۔ جب ہمارے پیر یا اس کی کسی بھی انگلی کے پورے میں کوئی کانٹا چبھ جائے گا۔ ٹھیک ایسے ہی پرماتما بھی اس تمام سنسار میں پھیلی ہوئی پرکرتی کے ذرے ذرے میں رما ہوا ہے۔ اس کے روشن سے روشن اور اندھیرے سے اندھیرے طبقوں میں رہنے والے ہر ایک اعلیٰ و ادنیٰ جاندار کے جسم اور آتما کے اندر بھی پرماتما یکساں طور پر ویاپک ہے۔ اور وہی اپنی اننت اور نامعلوم شکتیوں سے اس دنیا کے چکر کو چلا رہا ہے اور اس کے سارے کاموں کو کرا رہا ہے۔ بالکل ویسے ہی جیسے کہ ہمارا آتما اس شریر کو چلا رہا ہے اور اس کے سارے کاموں کو کرا رہا ہے۔ اسی لئے "پرماتما" کو پرم آتما یعنی بڑا آتما اور وشو آتما یعنی تمام سنسار کا آتما کہا جاتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے۔ کہ ہمارا یہ اگیانی اور پورا پورا علم نہ رکھنے والا آتما ہمارے من کے تعلق میں آکر اپنے مختلف کاموں کے اثرات کی بدولت ہمیشہ کسی نہ کسی طرح کے سکھ دکھ میں پھنسا رہتا ہے۔ اور اپنی اسی اگیان یا کم علمی کے باعث اس جسم اور دنیا کے جھوٹے موہ مایا میں پھنس کر تکلیف یا آرام محسوس کرتا رہتا ہے۔ اور ان کے بندھن سے اس وقت تک نہیں چھوٹ سکتا۔ جب تک کہ وہ پرماتما کا پورا پورا گیان اور ساکشات کار کر کے اس میں اسی طرح سما نہیں جاتا۔ جس طرح بہت

سی ندیاں جا کر سمندر میں سما جاتی ہیں۔ اور پھر ان میں اور سمندر میں کوئی بھی بھید بھاؤ باقی نہیں رہتا۔ برخلاف اس کے پرماتما۔ آتما اور پرکرتی کے ہر موہ مایا سے بالکل آزاد ہے۔ اور وہ ان کے سبھی کام دیکھتا ہوا بھی۔ ان سے بالکل بے تعلق رہتا ہے۔ اور ان کی وجہ سے کسی بھی سکھ دُکھ کا احساس نہیں کرتا۔ اسی لئے اسے پورن سچدانند یعنی مکمل حقیقت علم اور مسرت کہا جاتا ہے۔ یا دوسرے الفاظ میں یوں سمجھ لیجئے کہ آتما اپنی غیر مکمل حالت کے باعث ہی سکھ دُکھ کے بندھن میں پھنسا ہوا ہے۔ اور جب وہ اپنے جنم جنم کی لگاتار کوششوں سے درجہ کمال حاصل کر لیتا ہے۔ تو وہ بھی ہر طرح کے سکھ دُکھ سے آزاد ہو کر۔ اس پرماتما سے جا ملتا ہے۔ جو ہمیشہ اور ہر طرح آزاد ہے۔ اور ہر وقت آتما کے پاس ہی پاس رہتا ہے۔ اس کی اپنی غیر مکمل حالت اور کم علمی یعنی اگیان کے باعث اس سے دور سے دور بنا ہوا ہے۔

ہمارے ایشوری گیان کے پورن بھنڈار وید نے جو دُنیا بھر کی تمام ودیاؤں کے معدن و مخزن ہیں۔ آتما اور پرماتما کے اس باہمی تعلق کو ایک نہائیت ہی خوبصورت استعارے کے طور پر اس طرح بیان کیا ہے۔

دو نہائیت ہی خوبصورت پروں والے پرندے جو ایک دوسرے کے ساتھ اتنے ملے ہوئے ہیں۔ کہ وہ دونو سچے دوستوں کی مانند ہمیشہ ساتھ ہی ساتھ رہتے ہیں ایک درخت پر بیٹھے ہوئے ہیں۔ ان میں سے ایک تو اس درخت کے میٹھے اور کڑوے پھل کھا کھا کر۔ ان کی لذت لے رہا ہے۔ لیکن دوسرا۔ محض ایک بے تعلق

گواہ کے طور پر اپنے ساتھی کے اس فعل کو چپ چاپ
دیکھ رہا ہے۔ اس لئے وہ ان پھلوں کے میٹھے اور کڑوے
پن سے کچھ بھی متاثر نہیں ہوتا۔ وہ اپنی حالت میں
ہی مگن ہے۔ یہ دونوں چیتن (جاندار) پرند اس
جڑ پرکرتی (بے جان مادی درخت) پر ہمیشہ سے
ایسے ہی بیٹھے ہیں اور ہمیشہ ایسے ہی بیٹھے رہیں گے۔
یعنی یہ تینوں ہی ازلی اور ابدی ہیں۔ نہ کبھی پیدا
ہوئے ہیں اور نہ فنا ہوں گے۔ کیونکہ ان کی ہستی ایک
دوسرے سے ایسی ملی ہوئی ہے۔ کہ وہ الگ الگ ہوتے
ہوئے بھی کبھی الگ نہیں ہو سکتے (رگ وید ۱-۱۶۴-۲۰)

ویدبھگوان کے اس نہائیت ہی خوبصورت استعارے کی تشریح و توضیح برہم ودیا کے لافانی اور لاثانی گرنتھوں میں جو اُپنشد کہلاتے ہیں۔ اس طرح کی گئی ہے :-

"پرکرتی (مادہ) آتما (جیو) اور پرماتما تینوں غیر مخلوق
ہیں۔ یعنی کسی کے بھی بنائے ہوئے نہیں۔ یہ تینوں
ہی سارے سنسار کی علت یا کارن (اصل جڑ) ہیں
لیکن ان کی کوئی بھی علت نہیں۔ آتما پرکرتی کے
بھوگ بھوگتا ہوا۔ ان میں پھنسا رہتا ہے۔ لیکن پرماتما
نہ تو اس پرکرتی کو بھوگتا ہی ہے اور نہ اس کے جال
میں پھنس ہی سکتا ہے۔"

شوتیا شوتر اپنشد ۴-۵)

یہی وہ پرم پوتر برہم گیان ہے۔ جس کو پا کر آتما پرکرتی کے پھیلائے ہوئے اس سنساری موہ جال سے چھوٹ کر پرماتما کو جان سکتا ہے"۔ اور مکتی کو پراپت ہو سکتا ہے۔ اسی برہم گیان کی مہما بیان کرتے ہوئے "اُپنشد" کہتا ہے:۔

جو اپنے آپ کو عاقل اور عالم مانتے ہوئے دریائے جہالت میں غوطے کھا رہے ہیں۔ وہ نادان تنزل کے گڑھے میں اسی طرح گر رہے ہیں۔ جس طرح ایک اندھا دوسرے اندھے کے پیچھے چلتا ہوا۔ تباہی میں جا پھنستا ہے۔ جو لوگ جہالت کی تاریکی میں پھنسے ہوئے اور بچوں جیسی کم عقل رکھتے ہوئے بھی اپنے آپ کو بہت کامیاب سمجھتے ہیں۔ وہ بھی آخر میں ان اندھوں کی مانند تکلیف میں پھنس جاتے ہیں۔ کیونکہ یہ دنیا کی محبت میں پھنس کر عمل لذات کرم کرنے والے شخص۔ نہ تو خود ہی پرمیشور کا سچا گیان حاصل کر سکتے ہیں اور نہ کسی اور کو ہی یہ گیان حاصل کرنے میں کچھ مدد دے سکتے ہیں۔ اس لئے وہ ہمیشہ ہی مجبور ہو کر مرنے اور پیدا ہونے کی تکلیف میں پھنسے رہتے ہیں۔ (منڈک ۲-۸-۹)

اس بار بار کے جنم مرن کے چکر اور اس سے پیدا ہونے والے بیشمار ناگفتہ بہ عذابوں سے کون چھوٹ سکتے ہیں؟ اس نہایت ہی اہم سوال کے جواب میں یہی اُپنشد کا مصنف رشی اس طرح پکار پکار کر کہہ رہے ہیں:۔

جو لوگ ویدانت گیان سے بھرپور اپنیشدوں کا ٹھیک ٹھیک
دھیان کرنے والے ودیا مخزنوں کے سچے اور سیدھے ارتھ
سمجھ گیان کے مطابق اپنا چال چلن بناتے ہیں وہ سنیاس
آشرم کی مدد سے پاکیزہ دل اور صاف باطن سنیاسی (اپنے
لیے ہوئے سب کاموں کے پھل کی خواہش ترک کر دینے
والے احسان سے سنسار کو فائدہ پہنچانے والے) بن
جاتے ہیں۔ صرف وہی پرمیشور پراپتی سے مکتی سکھ کو
حاصل کرتے ہیں۔ اور وہی آخر اس سکھ کے بندھن سے بھی
حسب خواہش آزاد ہو کر دوسرے لوگوں کو یہ رستہ دکھانے
کے لئے (اپنی غیر معمولی طاقتوں کی مدد سے) پھر اس سنسار
میں آتے ہیں اور دوسروں کو اس جنم مرن کے دکھ سے
چھوٹنے کا رستہ دکھلاتے ہیں۔ (منڈک ۵-۶)

ہمارے یہ اپنے مذہبی برہم گیان کے وہ پوتر گرنتھ ہیں۔ جن کی پاکیزہ تعلیم سے متاثر ہو کر جرمنی کا مشہور عالم برہم گیانی فلسفی شوپن ہار سرمستی کی حالت میں یہ بول اٹھا تھا کہ "بس یہ اپنشد ہی مجھے اس جیون میں شانتی پردان کرنے والے ثابت ہوئے ہیں۔ اور یہی مرنے کے بعد بھی مجھے شانتی پردان کریں گے۔"

(They are solace of my life and they will be solace after my death)

پیارے پاٹھک گن آیئے! اب ذرا اگلے ادھیائے میں یہ دیکھیں۔ کہ ویدک
گیان کے ان امر گرنتھ اپنشدوں نے کن پوشیدہ سے پوشیدہ رازوں کے جاننے

والے اور سنیاس یوگ کے زندہ جاوید عالم باعمل پرم گیانی پرم یوگیشور آنند کند بھگوان کرشن چندر جی مہاراج اپنے امر اپدیش گیتا میں پرکرتی آتما اور پرماتما کے ان باہمی تعلقات کے بارے میں کیا کہتے ہیں۔ جن کے متعلق ہمارے سبھی راز حقیقت کے ماہر رشی منیوں کی۔ جو ان کے ہمعصر تھے۔ یہ رائے تھی کہ

सर्वोपनिषदो गावो दोग्धा गोपाल नन्दनः।
पार्थो वत्सः सुधीर्भोक्ता दुग्धं गीतामृतं महत्॥

یعنی سارے اُپنشدوں کو اگر گئوؤں کی مانند برہم گیان امرت پردان کرنے والا مان لیا جائے۔ تو ان گئوؤں کا دودھ دوہنے والے گوالے ہمارے گوپال نندن۔ نند گوالے کو آنند دینے والے گوپال کرشن ہی ہیں۔ اور ویر ارجن بچھڑے کی مانند اس مہان گیان امرت کا پینے والا ہے۔ جسے بھگوان کرشن نے ارجن کو اپدیش کرنے کے بہانے سے گیتا میں بیان کیا ہے۔



۳

پرکرتی پرش اور پرشوتم

۳ - پرکرتی - پُرش اور پرشوتم

آنند کند بھگوان کرشن چندر جی مہاراج نے بھگوت گیتا کے ساتویں ادھیائے "گیان وگیان یوگ" میں انہیں تینوں طاقتوں کا ذکر کرتے ہوئے پرکرتی اور جیو کا ذکر "پرا اور اپرا" پرکرتی کے نام سے کیا ہے۔ اور ان کے گیان کی مہما بیان کرتے ہوئے فرمایا ہے کہ "اس گیان وگیان کے جان لینے سے انسان کو پھر اس دنیا میں اور کچھ جاننے کے لئے باقی نہیں رہ جاتا۔" (گیتا ۷-۲)

اس سے آگے اسی سلسلے میں بھگوان فرماتے ہیں:-

"پرتھوی - جل - اگنی - وایو - آکاش (زمین - پانی - آگ - ہوا اور خلا کے لطیف پانچ عنصر) من - بدھی اور اہنکار ان آٹھ قسموں میں میری پرکرتی منقسم ہے - یہ اپرا یعنی ادنیٰ درجے کی پرکرتی ہے - اے مہا باہو (لمبے بازوؤں والے یعنی ارجن) تو یہ جان لے! اس کے علاوہ دنیا کو دھارن کرنے والی (اور اس میں پھیلی ہوئی) پرا یعنی افضل درجے کی جیو روپ میری ایک دوسری پرکرتی بھی ہے تو یہ سمجھ رکھ کہ انہیں دونوں سے سب جاندار پیدا ہوتے ہیں اور اس تمام دُنیا کا پھیلاؤ آغاز اور انجام میں ہی ہوں۔" (۷-۴-۶)

یہاں بھگوان نے اپنا ذکر پرمیشور کے طور پر کیا ہے - اور اپنے آپ کو ہی دنیا کا "آغاز و انجام" بتایا ہے - اس سے اکثر ناظرین کے من میں ایک قسم کی الجھن پیدا ہونا ضروری ہے - اس لئے انہیں یہ راز حقیقت اس طرح سمجھنے کی کوشش کرنا چاہیئے کہ جن مہا پرشوں کو پرماتما کی سرب ویاپکتا کا پورا پورا گیان ہو کر - یہ احساس ہو جاتا ہے کہ ان کے شریر کے ذرے ذرے میں انسان کی روح کے لطیف سے لطیف عنصر میں برہم پرماتما براجمان ہیں

وہ اکثر پرماتما کے پریم میں بے خود ہو کر اپنا ذکر اسی طرح کیا کرتے ہیں۔ چنانچہ بھگوان کرشن چندرجی نے ہی نہیں۔ بلکہ اکثر مسلمان صوفیوں مثلاً منصور، سرمد، شمس تبریز وغیرہ صوفیوں نے اسی طرح بھکتی پریم میں سرمست ہو کر انا (اہم برہم اسمی، "میں خدا ہوں") کا نعرہ بلند کیا۔ اور چونکہ شرع اسلام میں اس خیال کا حقیقی راز معلوم نہ ہونے سے اسے کفر مانا گیا ہے۔ اس لئے ان مہاپرشوں کو یہ خیال ظاہر کرنے کے لئے۔ سخت سے سخت سزائیں اور اذیتیں دی گئی ہیں۔ یعنی منصور کو سولی پر چڑھایا گیا۔ سرمد کو سنگسار (پتھر مار مار کر بے جان) کر دیا گیا اور حضرت شمس تبریز کی زندہ کھال کھینچ لی گئی۔ مگر انہوں نے اپنے اس عقیدہ سے منہ نہیں موڑا۔

بھگوتی گیتا میں بیان کردہ اس گیان وگیان کی تشریح کرتے ہوئے گیتا کے لاثانی فاضل لوکمانیہ بھگوان تلک، اپنی بے مثل تصنیف گیتا رہسیہ کے آٹھویں ادھیائے میں یہ لکھتے ہیں کہ "گیان وہ ہے جس سے یہ بات معلوم ہو جاتی ہے کہ دنیا کے مختلف ویکت پدارتھوں (نظر آنے اور محسوس ہونے والی چیزوں) میں ایک ہی اویکت (نظر نہ آنے والا) عنصر موجود ہے (گیتا ۱۸-۲۰) اور وگیان اسے کہتے ہیں۔ جس سے یہ معلوم ہو کہ ایک ہی بنیادی اویکت عنصر سے مختلف بے شمار چیزیں کیسے الگ ہوتی ہیں" (۱۳-۳۰)

پرکرتی کا ذکر کرتے ہوئے آپ نے یہ لکھا ہے کہ "بھگوت گیتا کی رائے کے مطابق پرکرتی اپنا کھیل کرنے یعنی پیدائش کا کام کرنے میں آزاد نہیں بلکہ اسے یہ کام ایشور اچھیا (خواہش) کے مطابق کرنا پڑتا ہے (گیتا ۹-۱۰) لیکن .... کپل آچاریہ نے پرکرتی کو آزاد مانا ہے۔ (ان کے سانکھیہ شاستر کے مطابق دنیا کی پیدائش کرنے کے لئے پرکرتی (مادے) کا پورش

(جیو یا روح) سے میل ہو جانا ہی کافی وجہ ہو جاتی ہے۔ اس بارے میں پرکرتی اور کسی چیز کا انتظار نہیں کرتی۔"

یہی خیال یورپ اور امریکہ کے مادہ پرست مغربی عالموں اور ان کے تمام پیروؤں کا بھی ہے۔ لیکن خدا پرست لوگوں کو یہ تسلیم نہیں۔ یونانی اور اسلامی عالموں نے خلا یعنی آکاش کو کوئی عنصر نہیں مانا۔ وہ صرف چار ہی عنصر مانتے ہیں۔ اور مغربی عالم مٹی۔ ہوا۔ پانی اور آگ کو بھی مفرد عنصر نہیں مانتے بلکہ مرکب ظاہر کرتے ہیں۔ لیکن ابھی ہمیں اس بحث میں پڑنے کی کوئی ضرورت معلوم نہیں ہوتی۔

گیتا ان پانچ عنصروں کے علاوہ من۔ بدھی اور اہنکار کو بھی پرکرتی میں شامل کرتی ہے۔ اس بارے میں کچھ اور بتلانے سے پہلے یہ ظاہر کر دینا ضروری ہے کہ پرکرتی کے تین گن ہیں۔ ست، رج، تم۔ اس لئے پرکرتی سے بنی ہوئی سب چیزوں میں بھی یہ تینوں گن۔ کم یا زیادہ مقدار میں ضرور موجود رہتے ہیں۔ جب تک یہ تینوں گن پرکرتی کے اندر اپنے یکساں قدرتی تناسب میں رہتے ہیں۔ تب تک پرکرتی خاموش اور بیکار رہتی ہے۔ اپنا کوئی بھی کھیل شروع نہیں کر سکتی۔ چنانچہ دنیا کی پیدائش سے پہلے پرکرتی کی یہی خاموش اور پُرسکون حالت تھی۔ اور پرلے (قیامت) کے بعد وہ پھر اپنی اسی حالت میں چلی جائے گی۔ لیکن اس درمیانی زمانے میں یعنی جب تک یہ دنیا قائم ہے۔ پرکرتی کے گنوں کی یہ غیر متناسب حالت ہمیشہ کسی نہ کسی صورت میں قائم رہ کر دنیا کا یہ سب کھیل برابر اسی طرح جاری رہے گا۔

ان تینوں گنوں میں سے ستوگن تو انسانی خصلت میں پاکیزگی، پرکاش اور نیکیاں بڑھا کر سکھ پیدا کرنے والا ہے۔ رجوگن ترشنا۔ خواہشات۔ موہ

(دنیاوی محبت) اور تعلقات بڑھا کر دکھ پیدا کرتا ہے۔ اور تموگن اگیان اور جہالت بڑھا کر ناپاکی اور سستی کو ترقی دے کر جیو کو غفلت میں پھنسا دیتا ہے۔ اس لئے ستوگن سے بدھی (عقل) کی پیدائش ہی گئی ہے۔ رجوگن سے من کی (جو تمام قوت عمل کا منبع و مخزن ہے) اور تموگن سے اہنکار یعنی غرور و انانیت (خود پرستی) کی۔

انسان پرکرتی کی ان خصوصیتوں کو جان کر ان سے پورا پورا فائدہ اٹھانے کی کوشش کرتا ہوا۔ اپنے ستوگن کو غالب رکھنے میں جتنا کامیاب ہوتا جاتا ہے۔ اتنا ہی اس کا سکھ اور آنند بڑھتا جاتا ہے۔ اور آخر میں وہ اپنے بدھی اور گیان کی بدولت اپنی محدود زندگی میں ہی۔ ان تینوں گنوں میں یکسانیت کی حالت پیدا کر کے پہلے جیون مکت ہو کر سکھ دکھ کے بندھن سے آزاد ہو جاتا ہے۔ اور آخر میں اس قید زندگی سے آزاد ہو کر جنم مرن کے چکر سے چھوٹ جاتا ہے۔ اور مکت ہو کر سچدانند پرماتما کی لامحدود ہستی میں جا ملتا ہے۔

شریمد بھگوت گیتا کے آخری چھ ادھیائوں میں پرکرتی کے ان تینوں گنوں اور ان سے چھٹکارا پانے کی ترکیب کا نہایت تفصیل کے ساتھ ذکر ہے جس سے ہر ایک سمجھدار انسان کو پورا پورا فائدہ اٹھانے کی کوشش کرنا چاہئے۔

پرکرتی کے بارے میں یہ ضروری گیان حاصل ہو جانے کے بعد جیو یعنی روح کے متعلق کچھ جان لینا بھی نہایت ضروری معلوم ہوتا ہے۔ یہ تو ہم پہلے ہی تفصیل کے ساتھ بیان کر چکے ہیں۔ کہ جیو آتما اجر امر ہے۔ یہ نہ تو کبھی بوڑھا ہی ہوتا ہے اور نہ مرتا ہی ہے۔ صرف اس کا یہ مادی جسم ہی

خواہ وہ کسی بھی یونی یا صورت و شکل کا کیوں نہ ہو، پیدا ہو کر بڑھتا رہتا ہے۔ اور آخر میں فنا ہو جاتا ہے۔ جیو آتما کے کسی جسم میں آ کر نمودار ہونے کو ہی اس کا جنم اور اس سے علیحدگی کو ہی اس کا مرن یا موت کہتے ہیں۔ یہ جنم مرن در حقیقت جسم کا ہی ہوتا ہے۔ آتما کا نہیں۔ اس جسم کے ذریعے سے ہی آتما سب اچھے اور نیک کام کر کے جنم مرن کے جنجال سے چھوٹ سکتا ہے اور اسی کی بدولت گناہوں اور پاپوں کی دلدل میں پھنس کر کے بعد کئی بے شمار جنم اور جسم اختیار کرکے سکھ دکھ بھوگتا ہے۔

گیتا وغیرہ ہندو شاستروں نے اس آتما یا جیو کو ہی پُرش بھی کہا ہے اور بتلایا ہے کہ اگر ہمارے اس مادی جسم کو ایک کھیت سمجھ لیا جائے۔ تو ہمارا یہ آتما۔ جو اس کھیت کے مالک کی حیثیت رکھتا ہے۔ وہ بہ حیثیت ایک مالک کے اپنے اس کھیت کی ہر ضروری خصوصیت کو جان کر اور اس میں نیکی بدی کے بیج بو کر۔ اس سے جنم جنم کے سکھوں اور دکھوں کی فصل کاٹتا رہتا ہے۔ اسی لئے اس آتما کو اس جسم روپی کشتیر (کھیت) کی رعایت سے کشتیرگیہ یعنی کھیت کا جاننے والا کہا گیا ہے۔

جس طرح ہمارے اس محدود سے جسم یعنی کھیت کا مالک اور اس میں رہنے والا پُرش یعنی یہ جیو آتما اس کھیت کو جاننے والا یعنی اس کا کشیترگیہ ہے اسی طرح اس تمام نظام عالم کا جو ایک نہایت وسیع کھیت کی مانند ہے مالک اس میں بسنے والا اور اس کے ذرے ذرے کو جاننے والا وہ

مالک حقیقی ہے۔ جسے دنیا اس کے بے شمار صفاتی ناموں یعنی بھگوان۔ پرماتما۔ خدا۔ اللہ وغیرہ سے پکارتی ہے۔ ایسے ہی سنسکرت زبان میں آتما لفظ کی رعایت سے پرماتما یعنی سب سے بڑی اور افضل آتما۔ ایشور

(قادر) کی رعائیت سے پرمیشور (قادر مطلق) اور پرش کی رعائیت سے پرشوتم یا سب سے اعلےٰ پُرش کہتے ہیں۔

اس راز کے اچھی طرح جان لینے سے ہی انسان جنم مرن کے سب بندھنوں سے چھوٹ کر۔ اس مقصد اعلےٰ کو حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ جو اس کے بار بار یہ جسم حاصل کرنے کا حقیقی مقصد کہا جا سکتا ہے۔ کیونکہ بغیر یہ انسانی جسم حاصل کئے۔ نہ تو کوئی نیک اور اچھا کام ہی ہو سکتا ہے۔ اور نہ نیک و پاک کاموں کے بغیر وہ سُکھ ہی حاصل ہو سکتا ہے۔ جس سے بڑھکر اور کوئی بھی سُکھ اس دُنیا میں نہیں۔ اور جسے ایک مرتبہ حاصل کر لینے کے بعد پھر کسی بھی سُکھ کی کوئی خواہش دل میں باقی نہیں رہتی۔ اور نہ پیدا ہی ہو سکتی ہے۔



۴

ہماری خوراک اور اس کا مقصد

۴- ہماری خوراک اور اس کا مقصد

اس طرح ایک مرتبہ یہ جان لینے کے بعد کہ ہم کیا ہیں؟ اس سوال کا جواب بھی کچھ بہت مشکل نہیں رہ جاتا کہ ہماری خوراک کیا ہے؟ اور یہ ہمیں کیوں کھانی چاہیئے؟

پیارے ناظرین! پچھلے ادھیاؤں کا غور سے مطالعہ کرنے والا نہیں کچھ کچھ سمجھ لینے سے یہ حقیقت تو آپ پر بخوبی ظاہر ہو گئی۔ کہ آپ صرف یہ مادی جسم ہی نہیں۔ جس کی پرورش اور مضبوطی کا فکر آپ کو ہر وقت دامنگیر رہتا ہے۔ بلکہ آپ اس مادی اور فانی جسم سے بھی بہت اعلےٰ و برتر ایک لافانی ہستی ہیں۔ جو اس فانی جسم کے فنا ہو جانے کے بعد بھی ہمیشہ باقی رہتی ہے۔ اور کبھی فنا نہیں ہوتی۔ اور جو بار بار یہ مادی جسم حاصل کر کے اسی کے ذریعے اپنی اس پاکیزہ ترین اور اعلےٰ ترین حالت کو حاصل کرنا چاہتی ہے۔ جسے وہ اس نظام عالم میں کسی طرح کھو بیٹھی ہے۔

وہ اصل ہستی آپ کی آتما ہے۔ جو اپنے حقیقی مخزن و معدن سے ملنے کے لئے ہمیشہ بیقرار رہتی ہے۔ اور بار بار طرح طرح کے جسم حاصل کر کے۔ دانستہ یا نادانستہ طور پر پھر اپنے اسی حقیقی معدن و مخزن کو حاصل کرتی رہتی ہے۔ جس سے وہ ایک مرتبہ کسی طرح الگ ہو گئی ہے۔ اس کا وہ حقیقی مخزن و معدن پرماتما یا خدا ہے۔ جس نے اس تمام نظام عالم اور اس کے سارے کھیل کو رچا ہے۔ اور اسے سب طرف پھیلایا ہے۔

آپ کو یہ بھی معلوم ہو گیا۔ کہ آپ کے آتما یا روح کا اس جسم سے

تعلق پیدا کرانے والی جو لطیف اور مضبوط طاقت ہے۔ اسی کو من کہتے ہیں۔ اور وہ آپ کا من لامحدود طاقتوں کا مالک ہے۔ جو بُری بھی ہیں اور بھلی بھی۔ وہی طاقتیں ہمیں ہر طرح کی نیکی و بدی میں پھنسا کر۔ طرح طرح کے دُکھ سُکھ دیتی رہتی ہیں۔ اور وہی اس طول طویل سفر زندگی میں کبھی تو ہمیں ہماری منزل مقصود کی طرف بڑھاتی ہیں۔ اور کبھی اس سے دُور لے جاتی ہیں۔

اس سلسلہ میں آپ کو یہ بھی جان اصلاً لینا چاہیئے کہ ہمارے پرم کرپالو اور دیالو (رحیم کریم) سرب شکتیمان (قادر مطلق) پتا پرماتما نے اس سفر زندگی میں ہمیں پوری پوری مدد دینے کے لئے ایک اور طاقت بھی عطا فرمائی ہے۔ جس کا نام بدھی یعنی عقل سلیم ہے۔ اِسی بدھی کی بدولت ہمیں نیکی بدی کی تمیز حاصل ہو کر یہ سچا گیان (علم) حاصل ہونا ہے کہ دُنیا میں کونسی چیزیں یا کون سے کام ایسے ہیں۔ جو ہمیں اس سفر زندگی میں۔ آگے ہی آگے بڑھنے جانے میں مدد دے کر ہماری منزل مقصود تک پہنچا سکتے ہیں۔ یا اس طرف بڑھنے میں مانع ہو کر۔ ہمیں ہماری منزل سے بھٹکا سکتے ہیں۔ اور اِدھر اُدھر آوارہ و پریشان پھرا سکتے ہیں۔ نیز اپنے ان تمام مددگار ذریعوں سے ہم کس طرح اسکیا مدد لے سکتے ہیں؟

ان تمام مددگاروں میں۔ جو ہمیں ہماری منزل مقصود کی طرف لے جانے میں مدد دیتی ہیں۔ ہماری خوراک کا بھی ایک نہایت اہم درجہ ہے کیونکہ اسی کی بدولت ہمارا یہ جسم قائم رہتا۔ پرورش پاتا اور مضبوط ہوتا ہے۔ اور یہی ہمیں ہماری اس منزل مقصود کی طرف قدم بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔

یہ ایک ایسی حقیقت ہے - جس کی اہمیت کسی سے پوشیدہ نہیں - اس لئے ہمارا یہ اُمید کرنا کسی طرح بیجا نہ ہوگا - کہ ہمارے پیارے ناظرین اس حقیقت سے ضرور کسی نہ کسی حد تک واقف ہیں - مگر پھر بھی ان کی اس واقفیت میں خاطر خواہ اضافہ کرنا - اور اسے ٹھیک رستے پر لے جانا ہی - ہماری اس تصنیف کا ایک واحد مقصد ہے -

خوراک کی بدولت ہی - ہمارا یہ مادی جسم اپنی پوری پوری تندرست اور صحت مند حالت میں - زیادہ سے زیادہ عرصہ تک قائم رہ کر - ہمیں ہماری اس منزل مقصود کی طرف بڑھا سکتا ہے - جس کا ذکر ہم پیچھے کر چکے ہیں اور جس کی طرف صحیح طریقے سے آہستہ آہستہ بڑھتے جانا ہی - ہم میں سے ہر ایک سمجھدار انسان کا - سب سے پہلا اور سب سے افضل فرض ہو جاتا ہے -

لیکن یہ سب باتیں - کچھ نہ کچھ جانتے اور مانتے ہوئے بھی - شاید بہت کم اصحاب کو یہ معلوم ہوگا کہ اس سفر زندگی میں اپنے مادی جسم کو اپنا پورا پورا مددگار بنانے کے لئے ہمیں صرف ایسی خوراک کی ہی ضرورت نہیں - جو لذیذ اور خوش ذائقہ ہو بلکہ لذت دار ہونے کے ساتھ ہی ساتھ

ہماری خوراک کا پاکیزہ - طاقت بخش اور صحت افزا ہونا بھی نہایت ضروری ہے - کیونکہ غیر پاکیزہ اور غیر طاقت بخش خوراک نہ تو ہمارے من کی پاکیزگی اور طاقت کو برقرار ہی رکھ سکتی ہے اور نہ انہیں بڑھا ہی سکتی ہے - وہ تو ہمارے جسم کو بھی پاک - صاف اور مضبوط رکھ کر اس سفر زندگی میں ہمارا پورا پورا مددگار نہیں ہونے دیتی - بلکہ اسے اور بھی کثیف - غلیظ اور نکما بنا دیتی ہے - اور اس کے ان ناپاک اثرات سے ہمارا من بھی کسی طرح

محفوظ نہیں رہ سکتا۔

حالانکہ یہی ہر طرح کی خوراک کا سب سے پہلا اور سب سے اعلےٰ مقصد یہ ہونا چاہیئے۔ کہ وہ جہاں ایک طرف ہمارے جسم کو زیادہ مضبوط اور طاقت ور بنائے۔ وہاں ہمارے من کی پاک اور لطیف طاقتوں کو بھی بڑھائے نہ کہ اسے صرف اپنے لذت اور ذائقہ ہی میں پھنسا کر اس کے سب فرائض سے غافل کر دے۔ کیونکہ خوراک کی اس لذت اور ذائقہ میں پھنسکر ہی اکثر سمجھدار سے سمجھدار انسان بھی اپنی دُنیا اور عاقبت دونو بگاڑ بیٹھتے ہیں۔ اور بہت سے کم عقل شخص تو اس کی بدولت اپنی صحت کو بھی تباہ کر کے۔ عمر بھر طرح طرح کے دُکھ جھیلتے رہتے ہیں۔

اس لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ ہر شخص اپنی خوراک کے بارے میں پورا پورا اور صحیح صحیح علم حاصل کرے۔ تاکہ وہ اس سے ٹھیک ٹھیک اور پورا پورا فایدہ پا سکے اور اسے اپنے سفر زندگی کا ایک سچا مددگار بنا سکے۔ نہ کہ اس کے لذت و ذائقے میں پھنس کر وہ اس سے کچھ فائدہ پانے کی بجائے اُلٹا نقصان ہی اُٹھاتا رہے۔ اور اپنے سفر زندگی کو پُر مسرت بنانے کی بجائے تکلیف دہ بناتا رہے۔

اس سلسلے میں سب سے پہلے تو یہ جاننا ضروری ہے۔ کہ جیسی کسی انسان کی خوراک ہوگی۔ ویسا ہی اس کا من بھی ہوگا۔ اور جیسا کسی کا من ہوگا۔ ویسی ہی اس کی بدھی ہوگی۔ اور جیسی کسی کی بدھی ہوگی۔ ویسا ہی وہ گیان یعنی علم بھی حاصل کریگا۔ اسی لئے یہ کہاوت مشہور ہے کہ

جیسا اَن ویسا من

جیسا من ویسی بدھی

جیسی بدھی ویسی شدھی* جیسی شدھی ویسا ہی گیان

---

* پاکیزگی

ہم پہلے ہی یہ بتا چکے ہیں کہ بغیر صحیح اور سچے گیان کے کوئی آدمی کبھی مکتی نہیں پا سکتا۔ جو ہر ایک شخص کی منزل مقصود ہے۔ اور جس تک پہونچے بغیر کوئی بھی انسان سچا سکھ۔ سچی شانتی (سکون) اور سچا آنند کبھی نہیں پا سکتا اس لیئے یہی ہم سب کی آخری اور سب سے افضل خواہش ہونی چاہیئے۔ نہ کہ کھانا پینا اور موج اڑانا۔

دوسرے لفظوں میں اسے یوں سمجھنا چاہیئے کہ ٹھیک اور مناسب خوراک کے بغیر نہ تو ہمارا جسم ہی تندرست اور صحت مند رہ سکتا ہے۔ نہ من ہی مضبوط اور اُتم ہوتا ہے۔ نہ بدھی ہی تیز اور شدھ رہ سکتی ہے۔ اور جب بدھی یعنی عقل ہی تیز اور پاکیزہ نہ ہو تو اس سے حاصل ہوا گیان کیسے صحیح اور پاکیزہ ہو سکتا ہے۔ نیز جب تک سچا گیان پراپت نہ ہو۔ تب تک سب دکھ دور ہو کر مکتی کیسے نصیب ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل کے مغربی عالم اعلےٰ سے اعلےٰ مادی علم حاصل کر کے بھی اسے مکتی سکھ حاصل کرنے کا ذریعہ بنانے کی بجائے دُنیا کی تباہی و بربادی کا ذریعہ بنا رہے ہیں۔ اور دُنیا کو طرح طرح کی مصیبتوں میں پھنسا رہے ہیں۔

اس لیئے مکتی پراپت کرنے کی اس تمام جدوجہد میں کامیابی پانے کا سب سے پہلا ذریعہ ہماری خوراک ہی ہے۔ کیونکہ جب تک ہماری خوراک ٹھیک اور مناسب نہ ہو۔ تب تک نہ تو ہمارا یہ مادی شریر ہی تندرست رہ سکیگا۔ نہ اس میں رہنے والا من ہی مضبوط اور شدھ ہوگا۔ نہ بدھی ہی پاکیزہ ہوگی۔ نہ اس بدھی سے حاصل ہونے والا گیان ہی سچا اور اُتم ہو سکتا ہے۔ نہ اس گیان کی بدولت من اور شریر کو کبھی سچا سکھ اور شانتی ہی مل سکتی ہے اور نہ ان کی مدد سے ہماری آتما کو ہی مکتی حاصل ہو کر یہ ہم پتا پرماتما کے درشن ہو

سکتے ہیں۔ جو کہ ہر انسان کے اس طویل طویل سفر زندگی کی آخری منزل ہے۔

اس لئے ان تمام مقاصد کے لئے ہمیں سب سے پہلے اپنی خوراک کے بارے میں ہی اگر پوری پوری نہیں۔ تو صرف کچھ نہ کچھ واقفیت حاصل کرنی چاہیئے۔ تاکہ ہمیں یہ معلوم ہو سکے کہ جو چیزیں ہم کھاتے پیتے ہیں۔ وہ کس حد تک ہمارے شریر۔ من۔ بدھی اور آتما کا کلیان کرنے والی ہیں۔ اور کس حد تک ان کو نقصان پہنچا کر ہمیں ہماری زندگی کے اس آخری مقصد و منشا سے دور لے جانے والی ہیں۔

اس لئے یہ ماننے سے تو شاید کسی کو بھی انکار نہ ہوگا کہ ہماری خوراک نہایت پوتر۔ صاف ستھری اور لذیذ ہونی چاہیئے۔ لیکن ساتھ ہی اس کو وہ ایسی بھی ضرور ہونی چاہیئے۔ جس سے ہماری جسمانی صحت صرف ٹھیک اور قائم ہی نہ رہے۔ بلکہ جب تک ممکن ہو۔ روز بروز بہتر ہو جائے۔ تاکہ ہماری جوانی دیر تک بنی رہے اور بوڑھاپے کی خزاں ہماری جوانی کے پھول اور دلپسند باغ کو جلدی ہی برباد نہ کر سکے۔ نیز ہمارے جسم کی سب شکتیوں کی ترقی بند ہو کر۔ ان میں روز بروز کمی ہوتے ہوتے وہ جلد ہی ختم نہ ہو جائیں۔

یہ نہایت ضروری ہے کہ ہماری زندگی کے ابتدائی دور میں ہمارے شریر کی ہر ایک شکتی آہستہ آہستہ بڑھتی جائے۔ اور اس میں کسی طرح کوئی کمی پیدا نہ ہو۔ کیونکہ ایسا ہونے سے ہمارے جسم کی ترقی اور پرورش بھی لازمی طور پر رُک جائے گی۔ اور وہ وقت سے پہلے ہی موت کا شکار ہو جائے گا۔

اسی مقصد کو پیش نظر رکھ کر ہمارے تتو درشی (ماہرین حقیقت) رشی منیوں نے انسانی زندگی کو چار حصوں میں تقسیم کیا تھا۔ جو آشرم کہلاتے تھے۔ ان میں سے سب سے پہلا آشرم برہمچریہ تھا۔ اس آشرم میں پوری پوری

پابندی و احتیاط کے ساتھ اپنی زندگی بسر کرنے والے کو برہم چاری کہتے تھے۔

ہر ایک برہم چاری کو صرف اپنی خوراک کے بارے میں ہی احتیاط نہیں رکھنی پڑتی تھی۔ بلکہ دوسرے پہلوؤں میں بھی اپنے رہن سہن اور چال چلن کو ہر طرح ٹھیک اور مناسب پابندیوں کے اندر رکھنا پڑتا تھا۔ اس ابتدائی عمر میں ہی وہ اپنے من اور اندریوں (حواس خمسہ) پر ضبط رکھ کر انہیں ہر طرح اپنے قابو میں رکھنا سیکھتا تھا۔ اور ہر طرح کی تعلیم پانے کے ساتھ ہی ساتھ اپنے جسم اور من کو بھی مضبوط بناتا جاتا ہے۔ تاکہ آئندہ آشرموں میں وہ اپنی زندگی زیادہ سکھ اور آنند کے ساتھ گزار سکے۔ اور دنیا کے ہر لوبھنوں میں پھنسکر نیکی اور پاکیزگی کے رستے سے نہ گرنے پائے۔

چونکہ اپنے دنیادار اور گرہستی ماں باپ اور دوسرے رشتہ داروں میں رہتے ہوئے ایک برہم چاری کے لیے اپنی خوراک اور رہن سہن کے دوسرے اصولوں کی پابندیاں۔ پوری پوری طرح نبھانا مشکل تھا۔ اس لیے ان کے کچھ ہوش سنبھالنے اور ماں باپ سے الگ رہنے کے قابل ہونے ہی۔ یعنی ۸۔۔۔۱۰ برس کی عمر میں انہیں گوروکلوں میں تعلیم حاصل کرنے کے لئے بھیج دیا جاتا تھا۔ جہاں وہ سداچاری اور عالم باعمل گوروؤں کی سنگت اور نگرانی میں دن رات رہتے ہوئے ہر قسم کی اعلےٰ سے اعلےٰ پیشہ ورانہ اور دوسری نیک تعلیم پایا کرتے تھے۔ اور پھر جوان ہو کر۔ مناسب نیکی اور پاکیزگی کے ساتھ گرہستی زندگی گذارتے اور نیک اولاد پیدا کرتے تھے۔ مگر چونکہ آخری دم تک گرہست میں رہ کر اولاد پیدا کرنے اور دنیاداری کے دھندوں میں پھنسے رہنا ہی ان کی زندگی کا مقصد نہیں ہوتا تھا۔ اس سلئے وہ اپنے بڑے لڑکے کے جوان ہو کر گھر بار سنبھالنے کے قابل ہو جانے پر گرہست کا سب

بوجھ اس کے کندھوں پر ڈال کر۔ دیش اور جاتی سیوا نیز پرماتما کی بھگتی کے لئے بان پرستی ہو جاتے تھے۔ اور گورو کل کھول کر دوسرے برہمچاریوں کو اپنی دنیا اور گرہست کے تجربوں سے بہرہ ور کرتے ہوئے۔ آخر تا آخر دم کے لئے تیاریاں کرتے رہتے تھے۔ جب کہ انہیں سنیاسی یعنی تارکِ دنیا ہو کر سب جان داروں کی بہتری اور بھلائی کے لئے اپنی باقی زندگی وقف کر دینی پڑتی تھی۔ اور اس طرح آخری دم تک اپنا فرض نبھاتے ہوئے وہ اپنا یہ جنم سپھل کر کے آئندہ اس سے بھی اچھا جنم پا کر اپنی منزلِ مقصود تک پہنچنے کی کوشش کرتے رہتے تھے۔

مہابھارت کے ادیوگ پرب میں ایک برہمچاری کی تعریف کرتے ہوئے اسے ان سات طرح کے عیبوں سے بچنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ (۱) وہ سستی اور کاہل پسند نہ ہو۔ کیونکہ جسمانی طور پر سست اور کاہل آدمی کی بدھی کبھی تیز اور حقیقت شناس نہیں ہو سکتی۔ (۲) کسی نشے یا بُرے شوق میں نہ پھنسے (۳) متلون مزاج نہ ہو۔ ادھر اُدھر کی فضول باتیں اور بکواس نہ کرتا پھرے۔ (۴) پڑھنے پڑھانے میں ہی رغبت رکھے اور ایک کام بیچ میں ہی چھوڑ کر اور فضول کاموں میں پھنس جانے والا نہ ہو۔ (۵) مغرور نہ ہو (۶) کنجوس اور لالچی نہ ہو۔ اُدار (فراخ دل) اور تیاگی ہو۔ تاکہ دوسروں کی بھلائی اور اپکار کے لئے ہر طرح کی قربانی کر سکے۔ اور (۷) آرام طلب نہ ہو۔ کیونکہ آرام طلب اور عیش پسند شخص سے کوئی بڑا کام نہیں ہو سکتا۔ اور نہ کبھی سنسار میں نیک نامی اور عزت ہی حاصل کر سکتا ہے۔ یہ دولت تو صرف محنتی اور جفاکش انسان کو ہی نصیب ہوتی ہے۔ اس لئے جو شخص اپنی ابتدائی زندگی میں ان عیبوں سے بچتا ہوا۔ ہر طرح کی خوبیاں اپنے اندر پیدا

کر لیتا ہے۔ وہی آئندہ زندگی میں کامیاب ہو کر اپنے جنم کو سپھل کر سکتا ہے۔
اور اپنی منزل مقصود یعنی مکتی کی طرف قدم بڑھا سکتا ہے۔

اسی لئے جسم کو مضبوط اور چست و چالاک بنانے کی ضرورت ہے
اور اس جسم کی مدد سے ہر طرح کا سکھ حاصل کرنے کے لئے ہی مناسب
خوراک کی ضرورت پڑتی ہے۔

یہ خوراک کیسی ہو؟ اس سوال پر ہمیں اب آگے وچار کرنا چاہیئے۔

۵

ہماری خوراک کیسی ہونی چاہیئے

ہماری خوراک کیسی ہونی چاہیئے؟

پرکرتی کے تین گنوں کا ذکر کرتے ہوئے ہم پہلے بھی یہ بتلا چکے ہیں کہ ستوگن انسانی خصلت میں پاکیزگی۔ پرکاش اور گیان بڑھا کر سُکھ پیدا کرنے والا ہوتا ہے۔

چونکہ ایک برہمچاری کی زندگی کا حقیقی مقصد علم حاصل کر کے اپنی زندگی میں پاکیزگی۔ پرکاش اور گیان بڑھانا اور اس کی مدد سے عمر بھر سکھ حاصل کر کے اپنے اس جنم کو سپھل کرنا اور آئندہ بہتر جنم اور بہتر جسم حاصل کرنا ہی ہے۔ اس لئے یہ صاف ظاہر ہے۔ کہ اس کی خوراک میں بھی سب سے بڑا اور سب سے زیادہ حصہ ایسی چیزوں کا ہونا چاہیئے۔ جو ستوگن کو بڑھانے والی اور ان کی بدھی کو تیز و پاکیزہ کر کے سچا گیان حاصل کرنے میں سہولیت پیدا کرنے والی ہوں۔ تاکہ وہ اپنی زندگی کے ہر آئندہ دور میں آرام اور سُکھ حاصل کر سکے۔ اور اسے زیادہ سے زیادہ کامیاب بنا سکے۔

لیکن وِدیا اور گیان حاصل کرنے اور اپنے جسم کو مضبوط بنانے کیلئے ایک برہمچاری کو چست و چالاک بھی ضرور ہونا چاہیئے۔ اس لئے اس میں قدرتی طور پر کچھ نہ کچھ چنچلتا ہونی بھی ضروری ہے۔ مگر یہ چنچلتا۔ رجوگن کا سوبھاؤ ہے اگر یہ نہ ہو۔ تو وہ ستوگنی ہوتا ہوا بھی آلسی اور آرام طلب بن جائے۔ کھیل کود اور ہر طرح کی ورزش و محنت کی طرف سے لاپروا ہو کر اپنی جسمانی صحت کو بگاڑ لے۔ اس لئے اسے رجوگنی خوراک بھی ضرور کچھ نہ کچھ ملتی رہنی چاہیئے لیکن اتنی نہیں کہ اس کا رجوگن مناسب حد سے بڑھ جائے۔ اور اس کے اثر سے ہی نہیں بلکہ من۔ بدھی اور آتما کے ستوگن کو بھی دبا لے۔ نیز اسے طرح طرح کے عیبوں

اور پاپوں میں پھنسا کر اس کے جیواتما کو ایسا اکھڑ بنا دیتا ہے کہ وہ سب طرح کے شکھ سادھن حاصل ہوتے ہوئے بھی صرف اپنے رجوگن کی پرملتا کی بدولت بھی پورا پورا شکھ بھی نہ پا سکے۔ کیونکہ بھگوان کرشن نے اس رجوگن کو بہت ہی خوفناک بتایا ہے۔ یہی کام یعنی طرح طرح کی خواہشات کو پیدا کر کے انسان کو ان کے جال میں پھنسا دیتا ہے۔ اس سے ہی لوبھ (لالچ) کرودھ (غصہ) اور موہ پیدا ہوتا ہے۔ اور پھر یہ سب مل کر انسان کا ستیاناش کر دیتے ہیں۔ (گیتا ۳-۳۷-۳۹)

ساتھ ہی اس کے اپنی زندگی میں پورا پورا شکھ حاصل کرنے اور اپنی صحت برقرار رکھنے کے لئے سمجھداری کو تھوڑا تھوڑا آرام کی بھی ضرورت ہے۔ مگر آرام کی رغبت اس وقت پیدا ہوتی ہے۔ جب انسان تھک جاتا ہے۔ اور اس کا انگ انگ مشتعل ہو کر ان پر سستی اور نیند کا غلبہ ہونے لگتا ہے۔ یہی تموگن چھا جانے کی نشانی ہے۔ اس لئے یہ تموگن بھی اتنا برا نہیں۔ جتنا کہ بعض لوگ اپنی کم عقلی سے سمجھتے ہیں۔ اگر انسان کی زندگی میں تموگن کا یہ عنصر نہ ہو۔ تو رجوگن سے پیدا ہونے والے لوبھ اور لالچ میں پھنس کر۔ وہ دن رات کام کرتا کرتا ہی مر مٹے۔ جیسا کہ آپ نے اپنی زندگی میں کئی آدمیوں کو دیکھا ہوگا۔ جو حد سے زیادہ کام کر کے اپنی صحت بگاڑ لیتے ہیں۔ اور طرح طرح کی بیماریوں میں پھنس کر جلدی ہی موت کا شکار بن جاتے ہیں۔

اس لئے ہمیں اپنی زندگی میں تموگن عنصر کو بھی کسی قدر قائم رکھنے کے لئے کچھ نہ کچھ تموگنی خوراک بھی ضرور کھانی چاہیئے۔ تاکہ رجوگن غالب آ کر ہماری تندرستی کو برباد نہ کر سکے۔ اور اس تموگنی خوراک کی مدد سے رجوگن

اپنی مناسب حد میں رہ کر ہماری زندگی میں ستوگن کا غلبہ بنائے رکھے کیونکہ صرف اس ستوگن کے غلبے کی بدولت ہی ہماری بدھی من اور آتما۔ پوتر اور مضبوط ہو کر ہمیں اپنے جیون میں پورا سُکھ مل سکتا ہے۔ اور ہم اپنے سفر زندگی کی آخری منزل یعنی موکش دھام کی طرف اپنا قدم بڑھا سکتے ہیں۔ لیکن تموگن کے جال میں بھی ہمیں اتنا نہ پھنس جانا چاہیے۔ کہ وہ رجوگن اور ستوگن پر غالب آ کر ہمیں اتنا سست اور کاہل بنا دے۔ کہ ہم کچھ بھی نہ کر سکیں۔ اور بالکل نکمے ہی بن جائیں۔

اب ہمیں یہ دیکھنا چاہیے کہ ہماری خوراک میں سے کون کون سی چیزیں تموگن پیدا کرنے اور اسے بڑھانے والی ہیں۔ اور کون سی رجوگن اور ستوگن پیدا کرتی ہیں۔

در حقیقت جیسا کہ ہم پہلے ہی ظاہر کر چکے ہیں۔ دنیا کی کوئی بھی چیز یا کوئی بھی جاندار جس میں انسان بھی شامل ہے۔ ان تینوں گنوں سے خالی نہیں۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ ہر ایک شے اور ہر ایک جاندار میں۔ ان تینوں گنوں میں سے کسی نہ کسی ایک گن کا غلبہ ہوتا ہے۔ اور جس میں جو گن غالب ہوتا ہے۔ اس کا ویسا ہی سوبھاؤ ہو کر اس کا وہی گن بن جاتا ہے۔ مگر دوسرے گن بھی کسی نہ کسی مقدار میں اس کے اندر ضرور قائم رہتے ہیں۔ اور خاص کوشش سے ان کی یہ مقدار بڑھ بھی سکتی ہے۔ کیونکہ اگر دنیا میں کسی نہ کسی گن کا یہ غلبہ نہ رہے تو اس کا قائم رہنا ہی ناممکن ہے۔ جس کا قدرتی نتیجہ یہ ہو کہ ان تینوں گنوں کی مساوات ہو جانے سے سب عناصر تتر بتر ہو کر دنیا کا یہ کھیل ہی ختم ہو جائے۔ اس لئے دنیا کو برقرار رکھنے کی غرض سے ان گنوں کی یہ عدم مساوات بھی ضرور قائم رہنی چاہیے۔

مگر دنیا بھر کی تمام جاندار اور بے جان مخلوقات میں (اگرچہ دنیا میں کوئی بھی چیز بے جان نہیں اور جو ہمیں بظاہر بے جان نظر آتی ہے۔ اس میں بھی نامعلوم طور پہ ایک ہی نہیں بلکہ ہزاروں جاندار بھرے پڑے ہیں) صرف ایک انسان کی ہستی ہی ایسی ہے۔ جو اپنی عقل اور اس کی مدد سے حاصل ہونے والی مختلف ودیاؤں کی مدد سے (جن میں ادھیاتمک (روحانی) ودیا کا درجہ سب سے اعلیٰ ہے)۔ صرف اپنے ہی سوبھاوک گنوں اور ان کی قدرتی مقدار میں حسب منشا کمی بیشی نہیں کر سکتا۔ بلکہ دوسرے جاندار اور بے جان چیزوں کے گن بھی بہت کچھ تبدیل کر سکتا ہے۔ اور اس طرح وہ جنم جنمانتر میں اپنے سوبھاوک گنوں کو بدلتا ہوا ایک دن اس حالت کو بھی پہنچ سکتا ہے۔ جب کہ اس کے ستھول اور سوکشم شریر میں (جن کا ذکر ہم پہلے کر آئے ہیں) یہ تینوں گن اپنی سامیہ اوستھا (حالت مساوات) کو حاصل کر کے۔ اسے جینے مرنے کے سنگٹ سے آزاد کر دیتے ہیں۔ اور اس کا سفر زندگی ختم کر کے اُسے منزل مقصود یعنی موکش دھام یا نجات تک پہنچا دیتے ہیں۔

یہی وجہ ہے کہ دنیا کے ہر مذہب نے انسان کو اشرف المخلوقات مانا ہے اور ہمارے ہندو دھرم نے اس منشیہ شریر کو ایک انمول ہیرے سے مشابہت دے کر یہ کہا ہے کہ

منشیہ جنم امول ہے ملے نہ بارم بار
اس سے لابھ اُٹھا کر رکھ اپنا آپ سنبھار

آنند کند بھگوان کرشن چندر جی نے اس سنسار کے اندر گنوں کے اس کھیل کی تشریح کرتے ہوئے۔ اپنے امر اپدیش گیتا کے ۱۷ ویں ادھیائے میں ہماری خوراک کے ساتھ ان کا تعلق اس طرح ظاہر کیا ہے۔ آپ فرماتے ہیں۔

"ہے ارجن! سب کے دل پسند بھوجن بھی تین طرح کے ہوتے ہیں۔ اب تو ان کی تشریح سن! عمر۔ طاقت بشاشت جسمانی قوت۔ صحت۔ سکھ اور جیون سے پریتی کو بڑھانے والی خوراک تو ستوگنی سبھاؤ والے انسان کو مرغوب ہوتی ہے جو رس دار، چکنی۔ دیر تک جسم میں قائم رہنے والی اور من کو خوش کرنے والی از طبیعت کو مرغوب ہوا کرتی ہے۔ (اس کے خلاف) کڑوی کسیلی۔ چٹ پٹی کھٹی۔ نمکین۔ گرم۔ تیکھی (تیز)، جلن پیدا کرنے والی اور دکھ تکلیف۔ رنج نیز بیماری بڑھانے والی چیزیں۔ رجوگنی آدمیوں کو بھاتی ہیں لیکن کچھ دیر تک رکھی ہوئی۔ ٹھنڈی۔ باسی۔ سوکھی۔ بے رس۔ بدبودار جھوٹی اور بدھی کو خراب کرنے والی چیزیں تموگنی لوگوں کو ہی پسند ہوتی ہیں۔ (۷-۸-۹)

ان شلوکوں میں جہاں بھگوان کرشن چندر جی نے ہمیں کھانے پینے کی مختلف چیزوں کے گنوں کی ایک آسان سی پہچان بتائی ہے۔ وہاں ساتھ ہی اس کے یہ بھی ظاہر کر دیا ہے۔ کہ جن جانداروں کو ان میں سے جس قسم کی خوراک کی طرف قدرتی یا زیادہ رغبت ہوتی ہے۔ وہ خلقی طور پر بھی ویسے ہی گن اور سبھاؤ والے ہوتے ہیں، اگر یہ بات نہ ہو۔ تو انہیں ویسی خوراک مرغوب ہو ہی نہیں سکتی۔

اس لئے ہر شخص اپنی دل پسند خوراک پر خود ہی غور کر کے اور اپنے آپ کو اس کسوٹی پر پرکھ کر آسانی سے یہ اندازہ لگا لے۔ کہ اس میں کس گن کا غلبہ ہے۔ پھر اس گن کا سدھار کرنے کے لئے۔ اسے اپنی طبیعت

پرہیز کرکے بھی کسی دوسری قسم کی خوراک کھانی چاہیئے۔ تاکہ اس گن کا غلبہ دُور ہو کر۔ جس گن کو وہ اپنی زندگی میں غالب بنانا چاہتا ہے۔ اس کا ہی غلبہ ہو سکے۔ اور وہ اپنی خوراک کی تبدیلی سے اپنی دلی مراد حاصل کر سکے۔

اس طرح مناسب خوراک نیز دوسرے سادھنوں کی مدد سے جو مناسب مطالعے اور مناسب رہنما ملنے پر اسے بہ آسانی معلوم ہو سکتے ہیں۔ وہ اپنے مزاج اور طبیعت کو آہستہ آہستہ بہت کچھ بدل سکتا ہے۔ اور اپنے مستقبل کو بھی۔ اس جنم اور آئندہ جنموں کے لئے بہت کچھ سُدھار سکتا ہے۔

لیکن کتنے آدمی ہیں۔ جو اس راز حقیقت سے کچھ واقفیت رکھتے ہیں یا اسے جانتے ہوئے بھی۔ اس سے کچھ فائدہ اٹھانے کی کوشش کرتے ہیں؟۔

بد قسمتی سے ۸۰ فی صدی انسان تو ان اصولوں سے واقف ہی نہیں اور جو ان کا کچھ گیان رکھتے بھی ہیں۔ وہ بھی اپنی زبان کے سوا۔ اور سنسکاروں کے قابو میں کچھ ایسے آئے ہوئے ہیں۔ کہ کھانے پینے کے وقت انہیں ان اصولوں کی کچھ پرواہ ہی نہیں رہتی۔ پھر ان کی خوراک ان کے لئے پوری پوری لابھکاری ہو بھی تو کیسے ہو اور اس جنم یا اگلے جنموں کے طول طویل سفر زندگی میں انہیں کچھ سہارا بھی دے کر ان کے لئے بہتری کی کوئی صورت پیدا کرے بھی تو کس طرح کرے؟ وہ تو اسی طرح دُکھ سُکھ بھوگتے مرتے اور پیدا ہوتے ہوئے اپنے بُرے بھلے کرموں کے پھل پاتے ہیں کبھی اس شریر سے بُرے اور بہت بُرے۔ کبھی اس سے کچھ اچھے شریر دھارن کرتے رہیں گے۔ ان میں کوئی بھی صحیح معنوں میں مکتی اور نجات کے رستے کی طرف اپنا قدم نہ بڑھا سکیگا۔ کیونکہ اپنی اس منزل مقصود کا تو انہیں۔ پتہ ہی نہیں کسی

شاعر نے سچ کہا ہے۔

ہر شخص مسافر ہے رواں ہے سفر کو
پر یہ نہیں معلوم کہ جانا ہے کدھر کو؟

پھر بھی چونکہ اس سکھ دُکھ بھری دُنیا میں ہر انسان سکھ چاہتا ہے اور دُکھ کا خواہاں کوئی بھی نہیں۔ اس لئے ہر شخص کا یہ فرض ہے کہ نہ اس دُنیا میں صرف چند روزہ سکھ حاصل کر کے ہی مطمئن نہ رہے۔ بلکہ اس کی بجائے دائمی سکھ کی تلاش کی طرف بھی کچھ دھیان ضرور دے اور اسے حاصل کرنے کے لئے بھی کچھ نہ کچھ کوشش ضرور کرے۔ تاکہ اس کا یہ لمبا اور نامعلوم سفر کچھ تو گھٹتا جائے۔ اور کبھی تو اسے اپنی منزل مقصود کچھ نزدیک آتی ہوئی دکھائی دے۔

اس مقصد کے لئے اسے اپنی تموگنی اور رجوگنی غذا کی طرف سے جن کی آسان پہچان اوپر دی جا چکی ہے۔ اپنی طبعی رغبت کم کرنے کے لئے کچھ نہ کچھ کوشش ضرور کرتے رہنا چاہئے۔ اور ستوگنی خوراک کی طرف ہی روز بروز اپنی رُچی بڑھانی چاہئیے۔ بالکل اسی طرح جس طرح کہ ایک دانشمند مریض اپنے معالج کے حکم کی پابندی میں ہر طرح کی بدپرہیزیوں سے بچتا ہے۔ اور جن چیزوں کی طرف اس کی رغبت ہوتی ہے ان کی طرف سے جبراً اپنی طبیعت کو روکتا ہوا۔ وہی پرہیزی کھانا کھاتا ہے۔ جو اس کے معالج نے اس کے لئے تجویز کیا ہے۔ صرف اسی طرح اپنی پرہیزی خوراک سے وہ جلد صحت یاب ہو کر۔ پھر اپنی کھوئی ہوئی صحت حاصل کرنے کی کچھ امید کر سکتا ہے۔ ورنہ اس کا جلد ہی لقمہ اجل بن جانا لازمی ہے۔

مگر آج کل تو مادہ پرستی کا زور کچھ اتنا بڑھا ہوا ہے کہ اپنی روحانی

بہتری و بہبودی کا خیال ہی کسی کو نہیں۔ اور جنہیں کچھ تھوڑا بہت ہے بھی وہ
ناداں صرف پوجا پاٹھ۔ نماز روزہ۔ ٹھاکر چڑھاوا۔ دان پُن وغیرہ کو ہی اپنی
روحانی ترقی کے لئے کافی سمجھتے ہیں۔ اور اس پہلو میں ہماری خوراک کو جو اہمیت
حاصل ہے۔ اسکی طرف کچھ بھی توجہ نہیں دیتے۔

حالانکہ تقریباً ہر مذہب نے ہی خوراک کی اس اہمیت کو تسلیم کیا
ہے اور کسی نے بھی اس کو نظر انداز نہیں کیا۔ یہی وجہ ہے کہ چکہ کشش
مسلمان عابدوں اور باکمال درویشوں نے بھی۔ نیز جینیہ فی رہبروں نے
جو روحانیت کی طرف کچھ راغب ہوئے ہیں اور جنہوں نے اپنی عبادت و
ریاضت سے دُنیا میں کچھ شہرت حاصل کی ہے۔ اور کچھ کام کر دکھایا ہے
کم از کم جینے اور روزے کے دنوں میں تو خوراک کی پاکیزگی اور سادگی پر بہت
ہی زور دیا ہے۔ اور یہ بھی بتایا ہے کہ یہ پاکیزہ اور سادہ خوراک بھی ایمان
داری اور دیانتداری کی نیک اور جائز کمائی سے حاصل کی جانی چاہیئے۔
بددیانتی۔ بے ایمانی۔ رشوت۔ لوٹ مار۔ غارت گری۔ یا کسی جاندار کو
ستا کر یا ہلاک کر کے ہرگز حاصل نہ کی گئی ہو۔ کیونکہ ایسی ناجائز کمائی اور اس
سے حاصل کی ہوئی خوراک بھی روحانیت کی طرف ہمارا قدم نہیں بڑھنے
دے گی۔ اور ہماری منزل مقصود کے رستے میں طرح طرح کی مشکلیں
پیدا کرتی رہیں گی۔

افسوس ہے کہ آج کل نہ تو لوگوں کو نیک اور پاک کمائی کا ہی کچھ
خیال ہے اور نہ پاکیزہ ستوگنی خوراک کا ہی۔ اسی لئے دُنیا میں ہر طرف دُکھ
ہی دُکھ نظر آتا ہے۔ نہ تو دن رات دولت میں کھیلنے والا سرمایہ پرست
ہی خوش ہے۔ نہ دوسروں پر من مانی حکومت کرنے والا حکمران ہی! پھر کسی

غریب، نادار مفلس اور کنگال کسان۔ مزدور یا کسی کاریگر کا تو کہنا ہی کیا ہے؟

اس لئے ہمیں اپنی خوراک کے بارے میں سب سے پہلے یہ خیال اپنے سامنے رکھنا چاہیئے کہ وہ جہاں ہمارے مادی جسم کو طاقت قوت بخشنے والی ہو۔ وہاں ہمارے من۔ بدھی اور آتما کی بے شمار پاکیزہ طاقتوں کو بھی کسی طرح نقصان پہنچانے والی نہ ہو۔ تبھی ہم اس سے پورا پورا لابھ اٹھا کر۔ اسے اپنے شریر۔ من۔ بدھی اور آتما۔ سب کے لئے یکساں لابھ کاری بنا سکتے ہیں۔ اور اپنے اس جنم جنمانتر کے طول طویل سفر زندگی کو آسانی اور سکھ کے ساتھ طے کر۔ اپنی آخری منزل یعنی موکش تک پہنچنے میں اس سے پوری پوری مدد لے سکتے ہیں۔

دوسری بات جو ہمیں خوراک کے بارے میں پیش نظر رکھنی چاہیئے۔ وہ یہ ہے کہ وہ ثقیل نہ ہو۔ اور جلدی ہی ہضم ہو کر ہمارے جسم کا حصہ بن جائے۔ تاکہ وہ ہمیں پوری پوری طاقت دے سکے اور اپنا پورا پورا فائدہ پہنچا سکے۔ کیونکہ جو خوراک ثقیل اور دیر میں ہضم ہوتی ہے۔ وہ ہمارے معدے اور انتڑیوں نیز ان سے تعلق رکھنے والے دوسرے لطیف آلات پر جو ہماری خوراک ہضم کرنے میں معاون ہوتے ہیں۔ ایک بوجھ ثابت ہو کر۔ انہیں ضرورت سے زیادہ کام کرنے کے لئے مجبور کرتی ہے۔ جس سے وہ آہستہ آہستہ کمزور ہو کر ہمارے جسم میں قبض۔ بدہضمی۔ پیچش اور دوسری طرح طرح کی بیماریاں پیدا کر دیتے ہیں۔ اور پھر یہ معمولی بیماریاں ہی اور زیادہ پیچیدہ۔ اہم۔ تکلیف دہ اور مہلک بیماریوں کا باعث بن جاتی ہیں۔ اس لئے خوراک کے بارے میں یہ احتیاط

نہایت ضروری ہے۔ جس کا در حقیقت سب سے بہت کم خیال رکھا جاتا ہے۔

تیسری غلطی جو اس بارے میں اکثر کی جاتی ہے۔ وہ یہ ہے۔ کہ مناسب آرام اطمینان۔ سہولیت اور طمانیت سے دل سے کھانا نہیں کھایا جاتا۔ بہت سے جلد باز اور عجلت پسند شخص تو جو کچھ کھاتے ہیں۔ اسے اچھی طرح چبانے تک بھی نہیں۔ اور منہ میں لقمہ ڈالتے ہی اسے نگلنے کی سوچتے ہیں۔ اگر وہ یونہی نہیں بھی نگلا جاتا۔ تو پانی یا چائے کی گھونٹ سے ہی نگل جاتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کے معدے اور انتڑیوں کو یہ کھانا ہضم کرنے کے لئے وہ کام بھی کرنا پڑتا ہے۔ جو در حقیقت ان کے دانتوں اور ڈاڑھوں کو کرنا چاہیے تھا۔ ایسی حماقت اور بے انصافی کی حالت میں اگر ان کی کھانا ہضم کرنے والی مشین جلدی ہی بگڑ جاتی ہے اور وہ ہاضمے سے تعلق رکھنے والی طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو کر دائم المریض رہنے لگتے ہیں۔ تو اس میں سوائے ان کے اور کس کا قصور ہے؟

انہیں یہ معلوم ہونا چاہیئے کہ داتا بھگوان نے ہمیں دانتوں اور ڈاڑھوں کی یہ مضبوط چکی دی ہی اس لئے ہے کہ اس سے ہم اپنی خوراک کو اچھی طرح چبا اور باریک کر سکیں۔ نیز انہیں اپنے وہ دہنی لعاب (تھوک وغیرہ) ملا کر۔ جو ہماری خوراک جلد ہضم کرتے ہیں۔ اسے معدے میں پہنچائیں۔ تاکہ وہ اپنے مناسب عمل سے اسے سہولیت کے ساتھ ہضم کر سکے۔ اور اس کے مختلف اجزاء کو خون اور جسم میں تحلیل ہونے کے قابل بنا سکے جب تک ہم ایسا نہ کریں گے۔ ہم بدہضمی اور اس سے پیدا ہونے والی دوسری طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہوتے ہی رہیں گے۔ اس میں شک نہیں کہ شروع شروع میں تو ہمیں ہماری ان بد عادتوں سے کوئی خاص

تکلیف معلوم نہیں ہوتی اور ہم جیسے بھی چاہیں غلطی پر غلطی کرتے رہتے ہیں۔ لیکن کب تک؟ آخر ایک نہ ایک دن قدرت کی طرف سے ہمیں ہماری ان غلطیوں کا نوٹس ملنا شروع ہو جاتا ہے۔ اور قدرت ایک مہربان ماں کی طرح۔ ایک بار ہی نہیں بلکہ بار بار کھٹی اور بدذائقہ ڈکاروں۔ چھاتی کی جلن۔ پیٹ کی خرابی۔ بھوک کی کمی وغیرہ کے ذریعے ہمیں نوٹس پر نوٹس دیتی ہے۔ مگر جب ہم اپنی جہالت۔ خود پرستی۔ اور نشہ جوانی کی سرمستیوں میں بدمست ہو کر ان نوٹسوں کی طرف بھی کچھ توجہ نہیں دیتے اور ہماری یہ غلطیاں اور بدپرہیزیاں برابر جاری رہتی ہیں۔ تو آخر سزا کا دور شروع ہو جاتا ہے۔

شروع شروع میں ہمیں راہ راست پر لانے کے لئے ہماری دیالو اور کرپالو ماں۔ ہمیں تھوڑی سزائیں دیتی ہے۔ لیکن جب ہم ان کی بھی کچھ پرواہ نہیں کرتے۔ تو پھر سخت سزائیں ملنے لگتی ہیں۔ ہمارے سب اعضاء آہستہ آہستہ کمزور ہو کر بیکار پڑ جاتے ہیں اور بستر پر سوار ہو کر چلنے پھرنے کھانے پینے اور دنیا کے طرح طرح کے سکھ بھوگنے سے معذور ہو جاتے ہیں۔ اس وقت ہاتھ ملتے ہیں پچھتاتے ہیں اور ڈاکٹروں حکیموں ویدوں کی منتیں کر کے۔ اپنا گھر لٹاتے اور ان کا گھر بھرتے ہیں۔ لیکن ہم میں سے اکثر تو اس حالت میں بھی باز نہیں آتے۔ اور زبان کے چسکے اور ذائقے کے غلام بنے۔ اپنے معالجوں کا بتایا ہوا پرہیزی کھانا کھانے پینے اور اسے ہی اپنے لئے غنیمت سمجھنے کی بجائے۔ بدپرہیزی پر بدپرہیزی کرتے ہوئے اپنی سزا کی سختیاں اور اس کی میعاد بڑھاتے جاتے ہیں۔ اور آخر لاعلاج سخت اور مہلک روگوں میں مبتلا ہو کر اپنی زندگی سے ہاتھ

دھو بیٹھتے ہیں۔ یا اس سے بھی بدتر حالت کو پہنچ کر ایڑیاں رگڑتے اور جلد سے جلد موت آنے کی پرارتھنائیں کرتے اور دعائیں مانگتے ہوئے موت کا انتظار کرتے رہتے ہیں۔

بعض لوگ تو ایک ہی نہیں۔ بلکہ کئی کئی بار ایسی مصیبتوں اور بیماریوں میں مبتلا ہو کر۔ اگر قسمت سے بچ نکلتے ہیں۔ تو پھر بھی اپنی ان غلطیوں سے بچنے اور بد پرہیزیوں سے باز رہنے کا نام نہیں لیتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کی حالت دن بدن خراب ہوتی جاتی ہے۔ بقول کسے

مریضِ عشق پہ رحمت خدا کی
مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

مگر یہ لذت۔ ذائقے اور چٹورپن کے عاشق۔ ایسے مریضِ عشق ہوتے ہیں کہ ان پر خدا کی رحمت ہونے کی بجائے بھی ہمیشہ لعنت اور زحمت ہی برستی رہتی ہے۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ ان کی بدپرہیزیوں کی بدولت کوئی بھی دوا نہیں صحت نہیں بخش سکتی۔ اور ہر ایک دوا ان کے مرض کو بڑھاتی ہی رہتی ہے۔

اس لئے ہر ایک سمجھ دار شخص کو اپنی خوراک کے بارے میں یہ احتیاط رکھنی چاہیئے کہ وہ جہاں ایک طرف اس کی جسمانی طاقت کو بڑھانے اور اس کی صحت کو برقرار رکھنے والی ہو۔ وہاں دوسری طرف اس کے من بدھی اور آتما پر بھی کوئی خراب اثر پیدا کرنے والی نہ ہو۔ ایمانداری سے حاصل کی گئی ہو۔ اور کوئی بیماری پیدا کر کے صحت کو خراب نہ کرے۔ بلکہ روز بروز بہتر ہی بنائے ساتھ ہی اسکے جو خوراک وہ کھائے۔ پورے اطمینان اور دلی مسرت کی حالت میں خوب چبا چبا کر کھائے جلد بازی

پریشانی یا رنج و ملال کی حالت میں جتنے اوسع نہ کھائے۔ کیونکہ یہ ایسی حالت میں کھائی ہوئی اچھی سے اچھی خوراک بھی۔ کبھی اپنا پورا پورا فائدہ نہیں پہنچا سکتی۔ بلکہ اکثر نقصان پہنچانے والی ہی ثابت ہوتی ہے۔

آلہ ایکس رے کے مشہور ماہر ڈاکٹر کیبنن نے اپنے آلہ کے ذریعے مختلف مریضوں کا امتحان کر کے یہ رائے ظاہر کی ہے کہ "غم اور غصے کی حالت میں انسان کے کھانا ہضم کرنے والے اعضاء کی رگوں اور نسوں پر کچھ ایسا اثر پڑتا ہے۔ کہ وہ کئی کئی گھنٹے کے لئے بیکار ہو جاتے ہیں۔ اور کچھ کام نہیں کر سکتے"۔ اس لئے صاف ظاہر ہے کہ ایسی حالت میں جو کھانا کھایا جائے گا۔ وہ فوراً ہی ہضم ہونا شروع نہ ہونے کے باعث معدے میں بیکار پڑا ہوا۔ سڑنا اور زہریلا مادہ پیدا کرنا شروع کر دیگا۔ جس سے صحت پر خراب اثر پیدا ہوئے بغیر ہرگز نہ رہے گا۔

اسی لئے ہمارے پوجیہ رشی منیوں نے یہ ہدایت کی ہے۔ کہ کھانا کھانے کے وقت ہر ایک منشیہ کو پورا پورا شانت (مطمئن) اور خوش رہنا چاہیئے۔ اور فکر یا غصے کو اپنے پاس تک بھی نہیں آنے دینا چاہیئے۔ اگر اچانک ہی کوئی ایسا کارن ہو بھی جائے۔ تو اس وقت کھانا نہیں کھانا چاہیئے۔ بلکہ اگر کھاتے بھی ہوں۔ تو فوراً چھوڑ دینا چاہیئے۔ اور پھر جب طبیعت بحال معلوم دے اور بھوک لگے۔ تبھی کھانا چاہیئے۔

ایسی حالت ٹھنڈے پانی کے چند گھونٹ پی کر کسی دھارمک پستک کے سوادھیائے (مطالعہ) میں مصروف ہو جانے سے من کو بہت کچھ شانتی مل سکتی ہے۔ اور اس کی بے چینی ایک بڑی حد تک دور ہو جاتی ہے اگر کھانا کھانے وقت جگت پتا پرماتما کا دھنیہ باد کرتے ہوئے

اپنے من کی تمام گپت شکتیوں کو بھی اس میں شامل کر لیا جائے اور ہر ایک لقمے کو چباتے ہوئے یا ہر پینے کی چیز کا ایک ایک گھونٹ نگلتے ہوئے اپنے دل میں یہ خیال لاتے رہنے کی عادت ڈالی جائے - کہ یہ خوراک جو مجھے پربھو کی کرپا سے حاصل ہوئی ہے میری صحت کو پورا پورا فائدہ پہنچائے گی - اور میری سب جسمانی اور روحانی بیماریوں کو دور کرے گی - تو اور بھی اچھا ہے لیکن یہ خیال اس وقت تک پیدا ہونا مشکل ہے - جب تک انسان کے دل میں آستکتا اور خدا پرستی کا خیال نہایت پختہ نہ ہو - اور وہ چاہے کسی بھی مذہب سے کیوں نہ سمبندھ رکھتا ہو - اپنے دھرم کرم کا پکا نہ ہو - غرضیکہ کسی شخص کو بھی یہ کبھی نہ بھول جانا چاہیئے - کہ جلد بازی - پریشانی رنج اور غصے کی حالت میں جو خوراک کھائی جاتی ہے - وہ قدرتی طور پر ہمارے دل و دماغ میں کوئی نیک خیال اور نیک جذبہ پیدا نہیں کر سکتی - بلکہ اس خوراک میں ہمارے فاسد خیالات اور ناقص ذہنی حالت کی بدولت ایک ایسا لطیف زہریلا اثر پیدا ہو جاتا ہے - جو ہماری صحت کو بھی قائم نہیں رہنے دیتا - بلکہ روز بروز بد سے بدتر بناتا جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ غصہ ور - چڑچڑے اور بد مزاج لوگوں کی صحت دنوں دن خراب ہوتی جاتی ہے - اور اچھی سے اچھی خوراک بھی انہیں پنپا نہیں سکتی -

٦

خوراک کے بارے میں ہماری ایسی بھول

خوراک کے بارے میں ہماری ہمالہ جیسی بھول

ان سب بھولوں اور غلطیوں کے علاوہ اپنی خوراک کے بارے میں ہماری سب سے بڑی بھول ۔ جسے ہمالہ پربت سے بھی بہت زیادہ بڑی بھول کہا جا سکتا ہے، یہ ہے کہ ہم نے اپنی بدقسمتی سے خوراک کے مطلب کو بالکل غلط سمجھ لیا ہے۔

اگر ــــ جیسا کہ ہم پہلے ظاہر اور ثابت کر چکے ہیں ــ ہم یہ سمجھتے کہ جو کچھ بھی ہم کھاتے پیتے ہیں ۔ اس کا منشا و مدعا صرف یہ ہے ۔ کہ ہمارا یہ مادی شریر ہی نہیں ۔ بلکہ من ۔ بدھی اور آتما بھی اپنی اپنی ٹھیک اور تندرست حالت میں رہیں ۔ اور ان میں کوئی کمزوری پیدا ہو کر ان کی بے شمار طاقتوں میں سے جو پربھو کی طرف سے انہیں ملی ہیں کوئی کبھی کم نہ ہونے پائے ۔ بلکہ روز بروز ان میں ترقی ہی ہوتی جائے تو ہم اس بارے میں ہرگز کوئی غلطی نہ ہونے دیتے اور بڑی احتیاط کے ساتھ ہر طرح کی بھول سے بچنے کی کوشش کرتے ۔ مگر ہم نے تو اپنے اس مادی شریر کو ہی اپنا سب کچھ سمجھ لیا ۔ اور اپنے من بدھی اور آتما کی طرف تو ہمارا کبھی خیال ہی نہیں جاتا ۔ بلکہ اکثر لوگوں کو تو ان کی ہستی کا بھی کچھ گیان نہیں اور کئی ایک تو ایسے بھی بدقسمت ہیں ۔ جو ان کی ہستی کے خیال کو ہی ایک وہم اور ڈھکوسلہ سمجھ بیٹھے ہیں ۔ اس لئے وہ ان کی کسی بھی بہتری و بہبودی کا کوئی خیال اپنے دل میں لائے بغیر ہی ۔ اس مادی شریر کی برقراری اور اس کی سیوا میں ہی دن رات لگے رہتے ہیں ۔ اور ان کی ہر ایک کوشش شریر کو ہی ہر طرح سے آرام دینے تک محدود رہتی ہے۔

اسے ہی وہ سب سے بڑا آنند اور سب سے بڑی خوشی سمجھتے ہیں لیکن نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کی یہ سب کوششیں آخر بیکار ثابت ہوتی ہیں۔ اور ان سے جو تھوڑی بہت خوشی انہیں کبھی کبھی حاصل بھی ہوتی ہے۔ وہ صرف چند منٹ تک ہی قائم رہتی ہے ۔ اور اگر کچھ زیادہ دیر بھی رہتی ہے۔ تو بیچ بیچ میں بہت سی ایسی باتیں رونما ہوتی رہتی ہیں جو اس خوشی کے لطف کو برابر قائم نہیں رہنے دیتیں۔ غرضیکہ اس شریر اور اس کی مختلف اندریوں کے ذریعے جو بھی خوشی انہیں نصیب ہوتی ہے ۔ وہ محض عارضی ہوتی ہے ۔ مستقل اور پائیدار نہیں۔

اس شریر کی چنتا میں ہر وقت اس طرح پھنسے رہنے کے باعث ہم یہ بالکل ہی بھول جاتے ہیں کہ من اور آتما کے بغیر یہ شریر کچھ بھی نہیں۔ اور اس کی ہستی مٹی یا کاٹھ کے ایک بے کار پتلے سے بڑھ کر کچھ بھی نہیں رہ جاتی ہے ۔ یہ ہمارا من اور ہماری آتما ہی ہے جس کا تعلق اس شریر کو زندگی بخش کر اسے کوئی کام کرنے کی طاقت دیتا ہے۔ اور جب یہ تعلق ٹوٹ جاتا ہے ۔ تو بظاہر سب اعضاء جوں کے توں قائم رہتے ہوئے بھی ۔ ہمارا یہ شریر کچھ نہیں کر سکتا۔ اور بے جان کھلونا سا رہ جاتا ہے ۔ بلکہ اس سے بھی بدتر۔ کیونکہ کوئی بے جان کھلونا۔ چاہے کتنے بھی عرصے تک مناسب اعتیاط سے رکھا جائے اس کا کچھ بگڑتا نہیں۔ مگر یہ شریر تو من و آتما سے الگ ہوتے ہی گلنے سڑنے لگتا ہے۔ اسے کوئی قائم نہیں رکھ سکتا۔ ان سب باتوں کو پیش نظر رکھتے ہوئے ۔ جب ہم خوراک کے سوال پر کچھ غور کرتے ہیں ۔ تو یہی معلوم ہوتا ہے ۔ کہ جو کچھ بھی ہم کھاتے پیتے ہیں۔ اس کا مطلب صرف یہ ہے ۔ کہ ہمارے جسم کے ساتھ ہی ساتھ

ہمارے من اور بدھی کی بے شمار معلوم اور نامعلوم طاقتیں بھی قائم رہیں بلکہ روز بروز ترقی پاتی ہوئی ہمارے آتما کو اپنی اس منزل مقصود کی طرف آگے ہی آگے بڑھتے جانے میں مدد دیتی رہیں۔ جس کا ذکر ہم پہلے صفحوں میں کر آئے ہیں۔

مگر ہم نے اپنی بدقسمتی اور بے عقلی سے خوراک کا سب سے بڑا منشا و مدعا اپنی زبان کا سواد سمجھ لیا ہے۔ اور اس ذائقے اور لذت کے خبط میں مبتلا ہو کر ہی۔ ہم نے اسے اپنا ایک مددگار دوست بنانے کی بجائے جانی دشمن بنا لیا ہے۔ اور اس کے ہاتھوں طرح طرح کا نقصان اٹھاتے اور تکلیفیں جھیلتے ہوئے بھی ہم اس کی غلامی سے اپنا پیچھا چھڑانے یا اسے اپنے قابو میں رکھنے کی کبھی کوشش نہیں کرتے۔

ہم یہ بالکل بھول جاتے ہیں کہ دیالو پربھو پرماتما نے کھانے پینے کی چیزوں میں جو طرح طرح کے ذائقے رکھے ہیں اور ہماری زبان کو ان ذائقوں کو محسوس کر کے ان سے کچھ لطف حاصل کرنے کی جو طاقت دی ہے۔ وہ صرف اس لئے ہے کہ خوراک کی طرف ہماری کچھ رغبت ہو کر۔ اس سے ہم مناسب فائدہ اٹھا سکیں اور اس سے اپنے سفر زندگی میں کچھ مدد لے سکیں۔ نہ کہ اس رغبت کے ہی ہم اتنے غلام ہو جائیں۔ کہ اپنی زندگی کے مقصد کو بھلا بیٹھیں اور دن رات اسی کے چکر میں پھنسے رہیں۔ کسی ہندی کوی نے کیا ہی اچھا کہا ہے۔

جیون رکشا[1] ہری بھجن[2] سار آہار[3] کا گیان!
سواد جال[4] میں جو پھنسا اسکا نہیں کلیان[5]

---

[1] زندگی کی حفاظت [2] یاد حق [3] خوراک کا جوہر یا مقصد [4] ذائقے کا جال [5] خیر

اس سواد جال میں ایک بار پھنس جانے کا ہی یہ نتیجہ ہوتا ہے۔ کہ جہاں انسان ایک طرف طرح طرح کی کھانی نہ کھانی چیزیں کھا کھا کر۔ اور بدپرہیزیوں کا شکار ہو کر۔ سخت سے سخت بیماریوں میں پھنس جاتا ہے۔ اور تکلیفیں اٹھاتا ہے۔ وہاں اس کے پیٹ کا یہ چھوٹا اور محدود سا برتن بھی آہستہ آہستہ اتنا بڑھتا جاتا ہے۔ کہ کسی طرح بھرنے میں ہی نہیں آتا۔ اور دوزخ کی آگ کی طرح "اولاؤ" "اور لاؤ" ہی پکارتا رہتا ہے۔ حتّٰی کہ جب تک اس کے ہاضمے کی طاقت بالکل ہی جواب نہیں دے بیٹھتی۔ تب تک وہ کسی طرح صبر ہی نہیں کرتا۔ اور آخر بیماری کے بستر پر پڑ کر۔ ایک ایک چیز کے لئے بُری طرح ترستا ہوا۔ اپنی سب غلطیوں کی سزا بھوگتا اور ان کے لئے پچھتاتا اور کفِ افسوس ملتا ہے۔

اس ہمالہ جیسی بڑی غلطی میں پھنس کر ہی بہت سی مائیں جنہیں اپنی اولاد پرانوں سے زیادہ پیاری ہوتی ہے۔ اپنے دودھ پیتے معصوم بچوں تک کو طرح طرح کی تکلیفوں میں پھنسا کر۔ ان کے۔ اپنے اور پریوار کے دوسرے لوگوں کے ایک مصیبت کھڑی کر لیتی ہیں۔

اس ہمالہ جیسی بڑی غلطی کی بدولت مغرب کے ماہر ڈاکٹروں کے اندازے کے مطابق "۳۰ اور ۵۰ سال کی عمر کے درمیانی زمانے والا شاید ہی کوئی ایسا شخص ملتا ہو۔ جو انتڑیوں، پھیپھڑوں۔ جگر۔ دل۔ دماغ یا خون کی کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا نہ ہو اور ۴۰۔ ۵۰ سال کی عمر میں ہی بوڑھا نظر نہ آتا ہو"۔ انگلستان کے فوجی افسروں کا بیان کہ سنہ ۱۹۱۴ء کی جنگ میں انہیں یہ معلوم ہوا کہ جو لوگ بظاہر تندرست نظر آتے ہیں اور اپنے آپ کو صحت مند سمجھتے ہیں۔ ان میں سے بھی تقریباً ۳/۴

لوگوں کی صحت ۔ ڈاکٹری معائنہ کئے جانے پر۔ فوجی ملازمت کے قابل ثابت نہیں ہوئی۔ لیکن بھرتی کی سخت ضرورت اور مناسب صحت والے رنگروٹوں کی کمی کے باعث ۔ جب ان لوگوں کو بھرتی کر کے فوجی راشن پر رکھا گیا ۔ تو چند روز میں ہی ان کا وزن بڑھنا شروع ہو گیا۔ اور چند ہفتوں میں ہی ۸ ۔ ۱۰ پونڈ بڑھ گیا۔"

اس سلسلے میں ایجوٹنٹ جنرل صاحب کی رپورٹ یہ تھی کہ ان میں سے اکثر لوگ اپنے اپنے گھروں پر بھی کچھ کم ۔ یا زیادہ کم قیمتی خوراک نہ کھاتے تھے ۔ صرف غلط خوراک استعمال کیا کرتے تھے ۔ یعنی اگر کسی کو گوشت پسند تھا ۔ تو وہ گوشت اتنا زیادہ کھاتا تھا کہ دال سبزی وغیرہ چھوڑ ہی دیتا تھا ۔ کوئی مکھن کا شوقین تھا ۔ تو کوئی چائے اور مٹھائیوں کا!

فوجی راشن نے ان کی خوراک میں مناسب تبدیلی کر کے ۔ ان کی صحت کو پہلے سے بہتر بنانا شروع کر دیا۔" اس سے یہ ثابت ہوتا ہے ۔ کہ ہماری بہت سی بیماریاں ۔ بغیر کسی دوا کے ہی ۔ دور ہو سکتی ہیں ۔ صرف خوراک میں مناسب تبدیلی کرنے اور احتیاط و اعتدال کی ضرورت ہے

اسی لئے اکثر سمجھدار معالجوں کا یہ فیصلہ ۔ ایک بڑی حد تک بالکل ٹھیک اور جائز ہے کہ "اتنے آدمی بھوک اور فاقہ کشی سے نہیں مرتے ۔ جتنے ضرورت سے زیادہ ۔ بہت زیادہ اور بے وقت کھانے نیز غیر ضروری اور نقصان دہ ۔ مضر صحت چیزیں کھانے سے مرتے ہیں۔"

ہمارے ابھاگے دیش بھارت کے لئے تو شاید یہ فیصلہ اور بھی زیادہ ٹھیک ہے ۔ کیونکہ صدیوں کی اسادھارن اُنتی کے بعد غیر ملکی غلامی سے پیدا ہوئی جہالت اور قدامت پرستی نے ہمارا یہ عیب

اور اس سے پیدا ہونے والی مصیبت اتنی بڑھا دی کہ آج اس عالمگیر غریبی اور تنگدستی کی حالت میں بھی۔ ہم اس عیب کو دور کرنے کی طرف بالکل توجہ نہیں دیتے۔

کم کھانے اور سکھی رہنے کا زریں اصول

کسی گذرے زمانے میں ہمارے بوجیہ پوروجوں کے دعنا نرجیون میں ایک بہت اونچا ستھان رکھتا تھا۔ اور اسے اپنی پیاری سنتانوں کے من پر نقش کرنے کیلئے ہی۔ ہماری ماتائیں اکثر یہ کہاوت کہا کرتی تھیں کہ

تھوڑا کھائے انگ لگائے۔ بہتا کھائے کوڑی بڑھائے

مگر اب ہم یہ بالکل ہی بھول گئے ہیں۔ اسی لئے اکثر موہ مایا میں پھنسی ہوئی بھولی مائیں آج کل اپنی اولاد کو ثقیل اور دیر ہضم چیزیں خوب ٹھونس ٹھونس کر کھلانا چاہتی ہیں اور یہ نہیں سمجھتیں کہ جو خوراک، صرف چٹورے پن کے باعث۔ ضرورت سے زیادہ کھائی جاتی ہے اس سے ہمارے شریر میں کوئی طاقت پیدا نہیں ہوتی۔ بلکہ وہ ہماری صحت بگاڑنے اور ہمیں بیمار ڈال کر۔ وقت سے پہلے ہی۔ موت کی گود میں سلانے کا کارن ہوتی ہے۔

ہماری خوراک ہضم کرنیکی مشین

معدہ اور انتڑیاں

اپنی خوراک کے سلسلے میں یہ حقیقت کسی بھی سمجھدار انسان

کو کبھی نظر انداز نہ کرنی چاہیے کہ جو بھی خوراک ہم کھاتے ہیں۔ اس کا حقیقی منشا یہ ہے کہ وہ پوری طرح ہضم ہو کر گوشت۔ پوست۔ ہڈی خون نس۔ ناڑی وغیرہ۔ وہ بیش قیمت جوہر پیدا کرنے کا موجب بنے جس سے کہ ہماری گراں بہا زندگی قائم ہے۔ لیکن جب ہم اپنے معدے کی مختصر و محدود سی جگہ کو ہر طرح ضروری و غیر ضروری خوراک سے۔ محض اپنی زبان کا چٹخارہ پورا کرنے کے لئے۔ ہر وقت ہی کسی نہ کسی طرح بھرتے رہتے ہیں۔ تو آخر اس کی نازک مشینری۔ کب تک یہ ہمارا ایسا ظلم برداشت کرتی رہے گی۔ اور اس کی قوت ہاضمہ۔ جو اس مشین کو چلا رہی ہے۔ کب تک اپنی پوری طاقت میں قائم رہ سکیگی؟ ایک نہ ایک دن تو وہ ضرور خراب ہو گی۔ اگر تب بھی ہم نہ سنبھلے اور ہم نے اپنی ان بے جا بد عنوانیوں میں تبدیلی نہ کی۔ تو آخر یہ قوت ہاضمہ تباہ و برباد ہو کر طرح طرح کی بیماریاں ہمیں آدبائیں گی۔ اور ایک دن ہمارے اس سرمایہ ناز زندگی کو ہی۔ ہمارے لئے ہر طرح وبال جان بنا دیں گی۔

اس حقیقت کو خوب اچھی طرح اپنے ذہن نشین کرنے کے لئے ہمیں بالمقابل تصویر کا خوب غور سے مطالعہ کرنا چاہیئے۔

دیکھیے! اس تصویر میں (الف) وہ محدود سی جگہ ہی ہے۔ جہاں ہماری خوراک دانتوں کی چکی میں خوب اچھی طرح چبائی جانے کے بعد۔ حلق کی نالی سے (جو اس میں اوپر کی طرف نظر آتی ہے) گذرتی ہوئی۔ سب سے پہلے آکر جمع ہوتی ہے۔ اس میں قدرت کی طرف سے کئی طرح کے تیزاب موجود ہیں۔ جن کی مدد سے وہ سب چیزیں جو ہم کھاتے

یا پیتے ہیں تحلیل ہو کر۔ ان کا سب رس خون کی صورت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

یہ خون ہی وہ ابتدائی جوہر ہے۔ جو اپنی آشنا منزل طے ہیں۔ مختلف آلات جسم اور قدرتی کیمیائی عملوں کی بدولت گوشت۔ پوست ہڈی۔ رگوں۔ ریشوں۔ نسوں۔ ناڑیوں۔ چربی۔ حرام مغز۔ منی وغیرہ وغیرہ۔ ان سبھی کثیف و لطیف چیزوں کی تخلیق کا موجب ہے۔ جو ہمارے اس پانچ ہاتھ کے جسمانی پتلے کی ہستی و برقراری کے لیے ضروری ہیں۔ اور اس کی تمام قوت و طاقت کا ذریعہ بن رہی ہیں۔ ان میں کسی کسی ایک چیز میں بھی کوئی کمی یا نقص پیدا ہو جانے پر یہ پتلا آہستہ آہستہ بگڑتا ہوا ہماری پر مسرت زندگی میں کئی طرح کی تکلیفیں اور اذیتیں پیدا کر دیتا ہے اور آخر کار بالکل بے کار و ناکارہ بن کر ہمارے آتما کو اپنے قیام اور اظہار ہستی کے لیے کوئی دوسرا اور نیا جسم حاصل کرنے کیلئے مجبور کر دیتا ہے۔ کیونکہ بغیر کسی مادی جسم کی مدد کے آتما اپنا وہ سفر زندگی کسی طرح بھی جاری نہیں رکھ سکتا۔ جس کا ہم پچھلے صفحات میں مفصل ذکر کر آئے ہیں۔

اس طرح ہمارے خون کی پیدائش کے بعد ہماری خوراک کا جو رقیق مادہ بچ جاتا ہے۔ وہ تو ہمارے دائیں بائیں واقع گردوں کی مختلف نالیوں میں جا کر پیشاب کی صورت میں خارج ہو جاتا ہے۔ اور جو ٹھوس مادہ یعنی پھوک باقی رہتا ہے۔ وہ ان انتڑیوں کی دس سانپ کی مانند پیچ در پیچ مشین (پیٹ) میں سے گذرتا اور صاف ہوتا ہوا پاخانہ کے ذریعے نکلتا ہے۔

اب آپ ہی ذرا غور فرمائیے۔ کہ جب ہم اپنے معدے کی اس محدود اور تنگ سی کوٹھڑی کو اپنی طرح طرح کی رقیق اور ٹھوس خوراک سے اتنا ٹھسا ٹھس بھر دیں گے۔ کہ اس میں وہاں پوری طرح اتھل پتھل ہوکر معدے کا وہ تیزابی معدہ بھی اچھی طرح نہ مل سکے گا۔ جو ہماری اس خوراک کو اچھی طرح تحلیل کر کے۔ خون میں تبدیل کرتا ہے۔ تو پورا طاقتور اور صاف خون کس طرح پیدا ہوگا۔ اور کس طرح وہ ہمارے جسم میں اپنا وہ دورہ زیادہ عرصہ تک جاری رکھ سکیگا۔ جس کی بدولت ہماری زندگی قائم رکھنے والے یہ سب مختلف مذکورہ بالا جوہر پیدا ہوتے ہیں۔

اس لئے ہم سب کو اس سب سے بڑی اور نہایت ابتدائی غلطی سے ہمیشہ بچتے رہنا چاہیئے۔ جو ہم میں سے نوے بلکہ ۹۸۔۹۹ فیصدی انسان۔ وہ انسان جنہیں اپنی تہذیب اور عقل و فہم پر ہمیشہ ناز رہتا ہے۔ اپنے محدود سے معدے کو ہر طرح کی خوراک سے ہمیشہ ٹھسا ٹھس بھرتے رہنے کی صورت میں۔ تقریباً دن رات اور سال کے ۳۶۵ دن ہی برابر کرتے رہتے ہیں۔ بلکہ سخت سے سخت بیماریوں اور تکلیفوں کی حالت میں بھی اکثر اپنی بد پرہیزی و بدعنوانی سے باز نہیں آتے۔

اگر غور خیال کیا جائے۔ تو اس پہلو میں اشرف المخلوقات حضرت انسان سے۔ وہ تمام ہی ادنیٰ اور ادنے مخلوقات۔ ہزار درجہ بہتر ہیں۔ جو بے شمار بھوک پیاسوں میں پھنسی ہوئی اپنی قدرتی خوراک ایک حد تک ہی مقدار میں کھا پی کر جیسے تیسے اپنا موجودہ دور زندگی ختم

کر دیتی ہیں - اور ان بے شمار گوناگوں بیماریوں سے بچی رہتی ہیں - جن کے یہ حضرت انسان - اپنی روشنی طبع کی بدولت آئے دن شکار رہتے ہیں - اور جن کی وجہ سے یہ حضرت نت نئے طرح طرح کے دکھ سہتے رہتے ہیں -

سچ پوچھئے تو یہ ماننا پڑیگا - کہ آج کل اس دُنیا میں جتنی بھی یہ مادی روشنی اور تہذیب بڑھتی جا رہی ہے - اُتنا ہی یہ مہذب کہے اور سمجھے جانے والے حضرت انسان - اپنی خوراک کے متعلق بد پرہیزیوں اور بد عنوانیوں کو روز بروز بڑھا بڑھا کر اپنی جسمانی صحت و تندرستی کو - جو مادر قدرت اور سرب شکتیمان بھگوان کی طرف سے ان کے لئے ایک بیش قیمت اور بہترین عطیہ تھیں - دنوں دن خراب سے خراب تر کرتے جا رہے ہیں -

اسی لئے مغربی دُنیا کے مشہور ڈاکٹر سر ولیم اوسلر صاحب نے نہائیت دعوے کے ساتھ اپنی یہ رائے ظاہر کی ہے کہ " میری رائے میں وبائی بیماریوں اور حادثات سے قطع نظر دُنیا میں جتنی بیماریاں ہماری اذیت اور موت کا باعث ہوتی ہیں - ان میں سے نوّے فی صدی کا حقیقی باعث ہماری خوراک کے متعلق غلطیاں اور بد عنوانیاں ہیں "

ہم صدیوں سے غیر ملکی غلامی اور اس سے پیدا ہوئی شرمناک جہالت میں پھنسے ہوئے بد قسمت ہندوستانیوں کے بارے میں تو کونور (مدراس) پاسچر انسٹی ٹیوٹ کے صیغہ تحقیقات (متعلقہ خوراک) کے قابل ڈائرکٹر میجر جنرل سر آر میک کیریسن یوں لکھتے ہیں -

"میرا تعلق زیادہ تر خوراک کے متعلق تحقیقات سے رہا ہے۔ ابھی اس تحقیقات سے میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ کروڑہا ہندوستانیوں کی خوراک ایسی نہیں۔ جس سے اُن کی جسمانی صحت اور کام کرنے کی قابلیت بڑھ سکے۔ وہ تو یقینی طور پر اپنی ماں کے رحم سے نکلتے ہی ایک ایسی پُر نقص (بیماریوں بھری) زندگی کے مستحق ٹھیر جاتے ہیں۔ جیسی کہ وہ بہترین اور نہایت قیمتی موٹر ہو سکتی ہے۔ جس کے پرزوں میں تیل دیئے جانے یا جس کے چلائے جانے کے لئے مناسب ایندھن خرچ کرنے کا کوئی بھی پرزہ نہ رکھا گیا ہو۔ حالانکہ یہ پرزہ ہر انجن کے لئے نہایت ہی لازمی اور ضروری ہوتا ہے۔

"انتڑیوں کی بیماریاں۔ گردوں کی بیماریاں۔ پیٹ۔ کرباس کی بیماریاں۔ پتھری۔ بیری بیری۔ جلودھر۔ خون کی کمی۔ سوکھیا یا مسان۔ ایام حمل کی خرابیاں۔ رتوندھا اور آنکھوں کی دوسری بہت سی بیماریاں۔ دانتوں میں کیڑے لگ جانا۔ وغیرہ۔ وغیرہ۔ بے شمار دیگر بیماریاں سب کی سب بالواسطہ یا بلاواسطہ طور پر خوراک کی خرابیوں سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ اس لئے ہر شخص کا جو مزدوروں اور ملازموں سے کام لینے والا ہو یا نوع انسان کی بہتری و بہبودی چاہنے والا ہو۔ یہ یقینی فرض ہے کہ وہ اپنی تعلیم۔ اپنے رسوخ۔ اپنی دولت۔ غرضیکہ

اپنی ہر طاقت اور ذریعے سے ان خرابیوں کو دور کرنے کی کوشش کرتا رہے۔"

اس غلطی سے ہم کیسے بچیں؟

اس ہمالیہ جیسی بڑی غلطی سے بچنے کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ ہم جو کچھ بھی کھائیں مناسب مقدار میں کھائیں۔ یعنی بہت زیادہ اور خوب ڈٹ کر نہ کھائیں۔ بلکہ کچھ بھوک رکھ کر کھائیں تاکہ ہمارا معدہ ٹھس ٹھس نہ بھر جائے۔ اور ہماری خوراک کو معدے میں پہنچنے پر۔ وہاں کے ہاضم عرقوں کو پوری طرح جذب کرنے اور ان میں خوب تحلیل ہو جانے کا موقع مل سکے۔ اور اس کے لئے پوری پوری گنجائش رہے۔ نیز ہمارے معدے کی نازک مشینری پر ضرورت سے زیادہ بوجھ نہ پڑے اور اس کے جلد ہی خراب ہو جانے کا خطرہ نہ رہے کیونکہ یہ بوجھ ہی بدہضمی پیدا کرنے کا سب سے بڑا اور سب سے پہلا باعث ہوا کرتا ہے۔ جس سے بچنا ہر سمجھ دار انسان کا پہلا فرض ہے۔

سب ماہر معالجوں کی رائے میں بدہضمی پچاس فیصدی سے بھی زیادہ بیماریوں کی جڑ ہے۔ یہ ایک ایسی حقیقت ہے جسے کسی کو بھی کبھی نہ بھولنا چاہیئے۔

(۲) ہم جو کچھ بھی کھائیں۔ خوب اطمینان سے چبا چبا کر کھائیں۔ جلد بازی میں۔ جلدی جلدی نہ کھائیں۔ کیونکہ اس جلدی میں جو ادھ چبی خوراک نگلی جاتی ہے اس میں ہمارے منہ کا وہ لعاب۔ جو خوراک ہضم کرنے میں بہت مدد دیتا ہے۔ پوری طرح ملنے نہیں پاتا۔ اس لئے اس ادھ چبی

خوراک کو ہضم کے قابل بنانے کے لئے۔ ہمارے معدے اور اس کی مشینری کو ضرورت سے بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ جس سے یہ مشین جلدی ہی بگڑ جاتی ہے۔

(۳) ایک مرتبہ کھا چکنے کے بعد کم از کم تین گھنٹے تک ہم کچھ اور نہ کھائیں۔ تاکہ جو کچھ ہم نے کھایا ہے۔ اسے تحلیل کرنے کے لئے ہمارے معدے کو پورا پورا وقت مل جائے کیونکہ ایک خوراک کے پوری طرح ہضم ہونے سے پہلے ہی۔ جب دوسری خوراک معدے میں پہنچ جاتی ہے۔ تو اس سے پہلی خوراک کو اچھی طرح ہضم کرنے کے عمل میں لازمی طور پر مداخلت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے باعث وہ عمل پوری طرح پایۂ تکمیل کو نہیں پہنچ سکتا۔ اور اس سے قوت ہاضمہ بگڑ جاتی ہے۔

اس سلسلے میں یہ بھی ہمیں ہمیشہ یاد رکھنا چاہیئے کہ تین گھنٹے کا وقفہ معمولی زود ہضم چیزوں۔ مثلاً چاول۔ ساگ پات۔ تازہ پھلوں اور کم گھی والی چیزوں کے ہضم کرنے کے لئے ضروری ہے۔ ثقیل اور دیر ہضم چیزوں کے ہاضمے کے لئے چار بلکہ پانچ گھنٹے کے وقفے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس لئے جب تک خوب بھوک نہ لگ آئے۔ تب تک صرف کسی خوراک کی خوشبو یا دلکش و دلفریب صورت اور ذائقے کی کشش کے زیر اثر ہمیں کوئی خوراک کبھی نہیں کھونی چاہیئے اور ہمیں ہمیشہ یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ ہر ایک خوراک صرف جسم کی اُس کمی کو پورا کرنے کے لئے کھائی جاتی ہے۔ جو ہمارے ہر سانس اور ہر کام سے جسم میں پیدا ہوتی ہے۔ ہمارا کوئی کام جتنا بھی زیادہ محنت و مشقت طلب ہوتا ہے۔ اتنا ہی وہ ہمارے جسم اور اس کے مختلف اعضاء پر۔ جن سے وہ کام کیا جاتا ہے۔ زیادہ بوجھ

ڈالنے اور ہمارے جسمانی ملوّثے میں کمی پیدا کرنے والا ثابت ہوتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ جتنی خوراک ایک مزدور یا کسان ہضم کر سکتا ہے۔ اتنی کوئی منشی یا بابو ہضم نہیں کر سکتا۔ ہمیں یہ کبھی بھی نہیں بھولنا چاہیئے۔ کہ بھوک ہمارے لئے قدرت کا ایک نوٹس ہے۔ جو یہ ظاہر کرتا ہے کہ اب ہمارے جسم کے لئے خوراک کی ضرورت ہے۔ اس وقت جو خوراک کھائی جاتی ہے۔ وہ اپنا پورا پورا فائدہ دیتی ہے۔

ماہرین کا یہ خیال ہے کہ ایک معمولی محنت کش اور تندرست انسان کے جسم کے تمام مادی ذرات تقریباً سات سال کے اندر بالکل تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اور ہمارے سانس لینے کے نہایت ہی معمولی سے کام سے لے کر سخت سے سخت محنت طلب کام تک جو بھی جسمانی محنت ہم دنیا میں کرتے ہیں۔ وہی سب نامعلوم اور لطیف طور پر ہمارے جسم کے مادی ذرات کو اس سے خارج کرتی رہتی ہے۔ اور اسی اخراج سے پیدا ہوئی کمی پورا کرنے کے لئے ہمیں خوراک اور آرام کی ضرورت پڑتی ہے۔ جو ہمیشہ بھوک اور تھکان کے ذریعے ظاہر ہوا کرتی ہے۔ اسی لئے بھوکا اور تھکا ہوا انسان زیادہ دیر تک اور اپنی پوری طاقت سے کام نہیں کر سکتا اور جو شخص اس بات کی پرواہ نہیں کرتا۔ وہ کسی طرح بھی اپنی صحت کو برقرار نہیں رکھ سکتا۔ وہ جلد ہی طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو جایا کرتا ہے۔

(۴) خوراک میں جو بھی لذت۔ ذائقہ اور کشش قدرت نے رکھی ہے یا کھانا پکانے کے ماہرین فن کی طرف سے پیدا کی جاتی ہے۔ وہ صرف اس لئے ہے۔ کہ انسان مناسب رغبت اور دلچسپی کے ساتھ اپنی خوراک کھا

سکے۔ نہ کہ اس لئے کہ ضرورت سے زیادہ کھا پی کر وہ بیمار پڑ جائے۔ اور اپنی صحت و تندرستی برباد کر لے۔ اسی لئے ایک خدا پرست فارسی شاعر نے کہا ہے کہ

خوردن برائے زیستن و ذکر کردن است
تو معتقد کہ زیستن از بہر خوردن است *

جو لوگ باقاعدگی کے ساتھ خاص خاص مقررہ وقتوں پر ایک مقررہ مقدار میں اپنی خوراک کھانے کی عادت ڈال لیتے ہیں۔ ان کی صحت ان لوگوں کی نسبت بدرجہا زیادہ بہتر رہتی ہیں۔ جو اندھا دھند ہر وقت کھاتے پیتے رہتے ہیں۔ ایسے ہی جو دور اندیش اور دانشمند لوگ اپنے کام اور آرام کے وقت بھی مقرر کر لیتے ہیں۔ وہ اپنی صحت کو اور بھی زیادہ عرصے تک برقرار رکھ کر ہر طرح آرام سے زندگی بسر کرتے ہیں اور لمبی عمر پاتے ہیں۔

اس طرح دو یا زیادہ سے زیادہ تین بار مقررہ مقدار اور مقررہ وقتوں پر کھائی ہوئی سادہ اور زود ہضم کم قیمت خوراک۔ بے اندازہ اور بار بار یا بے وقت یا ہر وقت کھائی جانے والی ثقیل اور دیر ہضم خوراک کی نسبت صحت و تندرستی کے لئے زیادہ مفید ہے۔ خواہ وہ کتنی ہی بیش قیمت اور خوش ذائقہ کیوں نہ ہو۔ اسی لئے معمولی مزدوروں اور کسانوں کی صحت اکثر مالدار سیٹھ ساہوکاروں اور درمیانہ طبقے کے خوشحال اہلکاروں اور بابوؤں سے بہت اچھی

---

* ترجمہ: کھانا صرف جینے۔ زندگی کے کام اور بھگوان کی یاد نیز اس کی حمد بیان کرنے کیلئے ہے لیکن ایک نادان اور بیوقوف انسان یہ سمجھتا ہے کہ اس کی زندگی ہی کھانے پینے اور موج کرنے کیلئے ہے۔ اسلئے وہ اپنی صحت و تندرستی ہی نہیں بلکہ اکثر اپنی عاقبت بھی بگاڑ لیتا ہے۔

موٹی تھے۔ اور وہ ان کی نسبت کام بھی بہت زیادہ کر سکتے ہیں

(۵) اس مادی خوراک کا تعلق اگرچہ ہمارے مادی جسم کے ساتھ بہت زیادہ اور بہت گہرا ہے۔ لیکن پھر بھی ہمارا من اس سے بالکل ہی بے تعلق نہیں۔ کیونکہ کسی خوراک کی طرف رغبت یا نفرت۔ سب کچھ اس من کی بدولت ہی ہوتی ہے اس لئے خوراک کے ساتھ من کے اس تعلق کو بھی اچھی طرح سمجھ لینا چاہیئے۔ کیونکہ جو خوراک پوری پوری رغبت اور دلی اطمینان کے ساتھ کھائی جاتی ہے وہی صحت و تندرستی کے لئے پوری پوری مددگار و معاون ہو سکتی ہے۔ دوسری کوئی خوراک نہیں!

جو لوگ من کی اس رغبت و نفرت کی باگ ڈور اپنی بدھی اور گیان یعنی عقل و علم کے ہاتھ میں رکھتے ہیں۔ وہ ان لوگوں کی نسبت بہت زیادہ

نفع میں رہتے ہیں۔ جو اس بات کا کچھ بھی خیال نہیں رکھتے اور محض جانوروں کی مانند کھاتے پیتے رہتے ہیں۔ اس لئے ہر سمجھ دار انسان کو اپنی بدھی اور گیان کی مدد سے من کی دوسری ہر طرح کی رغبت و نفرت کی مانند۔ خوراک کے متعلق رغبت و نفرت کی بھی پوری پوری جانچ پڑتال کرتے رہنا چاہیئے۔ ورنہ یہ رغبت و نفرت بھی وبال جان ہو کر صحت اور تندرستی کے ستیاناس کرنے کا موجب بن سکتی ہے۔

(۶) اگر علم و عقل سے یہ ثابت ہو جائے کہ ہماری جسمانی صحت و تندرستی کے لحاظ سے ہی نہیں بلکہ روحانی پہلو سے بھی یہ خوراک ہر طرح جائز و مناسب ہے۔ تو اس کے لئے من کو مارنے یا اس کی خواہش کے خلاف اسے مجبور کرنے کی بھی کوئی ضرورت نہیں رہتی۔ ان حالات میں جو بھی خوراک کھائی جائے گی۔ وہ صرف ہماری جسمانی طاقت کے لئے ہی نہیں بلکہ مانسک

(من سے تعلق رکھنے والی) اور آتمک اروحانی) قوتوں کے لئے بھی ہر طرح مفید و صحت بخش ثابت ہوگی۔ لیکن برعکس اس کے جو خوراک علم و عقل کی رو سے جسم۔ من اور آتما سب کے لئے ہی ناقص ثابت ہو۔ اس کے لئے من کی رغبت خواہ کتنی بھی زیادہ کیوں نہ ہو۔ اس سے پرہیز کرنا ہی لازم ہے۔ مثلاً ایک بیمار کی صحت کو مدنظر رکھ کر اس کے معالج نے اس کے لئے کسی چیز کا پرہیز لازم قرار دیا ہے۔ اگر وہ بے عقل مریض یا اس کے تیماردار اپنی جہالت کے باعث یا مریض کی موہ مایا میں پھنس کر وہ چیز اسے کھلادیں گے۔ تو لازمی طور پر وہ چیز اس کے لئے نقصان دہ ثابت ہوگی۔ اسی طرح بہت سی جاہل مائیں اپنے لاڈلے بچوں کی موہ مایا میں پھنس کر ان سے اکثر بدپرہیزی کرا بیٹھتی ہیں۔ اور ان کی زندگی خطرے میں ڈال دیتی ہیں۔ بہت سے نادان مریض خود بدپرہیزیاں کرکے اپنی صحت کا ستیاناس کر لیتے ہیں۔

اس لئے جو چیزیں علم و عقل کی رو سے بھی نقصان دہ یا مضر صحت نہ ہوں۔ انھیں اگر پورے اطمینان اور دلی رغبت سے کھانے اور چباتے ہوئے من میں یہ خیال کرتے رہنے کی عادت ڈال لی جائے۔ کہ یہ نعمت مجھے پربھو کرپا سے پراپت (حاصل) ہوئی ہے۔ اور اس کے کھانے یا پینے سے میرے شریر من اور آتما کی مختلف طاقتوں میں اضافہ ہوگا۔ تو ان کے استعمال کا جو اثر ہوگا۔ وہ اس اثر کی نسبت بدرجہا زیادہ بہتر ہوگا۔ جو کسی دوسرے طریق یا کسی دوسری صورت میں ہونا ممکن ہے۔ کیونکہ ایک تو یہ پربھو کا دھیان اس کی آتما میں خداپرستی کی طاقت بڑھائے گا۔ اور اس کے من سے احسان فراموشی کے عیب کو دور کرنے کا باعث ہوگا۔ دوسرے اس خوراک کے مادی اثرات کے ساتھ کھانے والے کے من کی طاقت بھی مل کر انہیں اس کی ہتی

کے لئے اور بھی زیادہ مفید بنائی جائے گی۔

یہی وجہ ہے۔ کہ جن لوگوں کو اپنی ماتاؤں یا گھر کی اور دیویوں کی تیار کی ہوئی خوراک ملتی رہتی ہے۔ انہیں نوکروں کے تیار کئے ہوئے کھانے میں وہ لطف و لذت کبھی محسوس نہیں ہوتی۔ جو گھر کی دیویوں کے تیار کئے ہوئے کھانے میں آتی ہے۔ خواہ وہ نوکر کتنے ہی ہوشیار باورچی کیوں نہ ہوں۔ اور وہ خوراک بھی کتنی ہی گراں خرچ کیوں نہ ہو؟ کیونکہ کھانے والوں کے لئے جو دلی پریم اور خیر اندیشی کے پوتر بھاؤ گھروں کی یہ دیویاں اپنے دل میں رکھتی ہیں۔ وہ خود غرض اور مطلب پرست نوکروں یا دوکانداروں کے دل میں کبھی پیدا ہو ہی نہیں سکتے ان کھانوں میں جو لذت کم و بیش محسوس ہوتی ہے وہ محض تبدیلی کے باعث ہے۔ کیونکہ انسان قدرتاً تبدیلی پسند ہے۔ اور یہ ایک ہی حالت کو دیر تک پسند نہیں کر سکتا۔

جیسا کہ ہم پہلے بھی ظاہر کر چکے ہیں۔ ہمارے من کی یہ خفیہ طاقتیں اتنی زبردست اور پر اثر ہیں۔ کہ اگر انہیں معقول مشق سے پوری پوری نشوونما دی جائے۔ تو وہ مختلف اشیاء کے مضر اثرات کو بھی بہت کچھ کم کر سکتی ہیں یہ ایک ایسی حقیقت ہے۔ جس سے کوئی بھی ماہر علم النفس (سائیکولوجی) کا ماہر انکار نہ کر سکیگا۔

۶- اس کے علاوہ کھانا کھانے میں کبھی کبھی ناغہ کر لینا بھی انسانی صحت و تندرستی کی برقراری کے لئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اسی لئے تقریباً ہر مذہب میں بورتوں۔ اُپ باسوں اور روزوں وغیرہ پر زور دیا جاتا ہے۔

اگرچہ اکثر مادہ پرست معالج ان برتوں وغیرہ کی کچھ اہمیت نہیں

سمجھتے - اور انہیں صرف مذہبی ڈھکوسلے یا دھارمک رسم سمجھتے ہیں لیکن جو معالج صحت و تندرستی اور علم نفسیات (سائیکولوجی) کے اصولوں سے کچھ واقفیت رکھتے ہیں۔ وہ ان کی قدر و قیمت سے انکار نہیں کر سکتے ... کیونکہ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ہمارا معدہ جو سال کے ۳۶۵ دن دن رات کام کرتا رہتا ہے۔ اسے بھی اگر کبھی کبھی - ہفتے میں ایک دن نہ سہی - مہینے میں ایک دن یا دو - تین مہینے میں ایک دو دن آرام کرنے کی مہلت دے دی جائے تو یہ کسی طرح بے جا نہ ہوگی۔ خصوصاً اس حالت میں جبکہ روزمرہ بد پرہیزی (یا) ضرورت سے زیادہ - بہت زیادہ خوراک کھا کھا کر ہم اسے اور بھی کمزور بنا رہے ہوں۔

اس ہفتہ واری یا ماہواری - فاقے یا برت کا اثر یہ ہوگا کہ ہمارے معدے پر پڑا ہوا - غیر معمولی بوجھ ایک بڑی حد تک ہلکا ہو کر - اس کی قوت ہاضمہ تیز ہو جائے گی۔ ہم بہت سی آنے والی بیماریوں سے بچ جائیں گے۔ اور بار بار جلاب لے کر - اپنی انتڑیوں کو کمزور کرنے کی ضرورت بھی ہمیں نہ پڑے گی۔

لیکن اس سلسلے میں یہ بھی نہایت ضروری ہے کہ فاقے کے فوراً بعد کوئی ثقیل اور دیر ہضم خوراک نہ کھائی جائے - بلکہ جو خوراک کھائی جائے وہ بہت ہلکی اور زود ہضم ہو اور کھائی بھی تھوڑی ہی جائے۔ مگر آج کل اکثر اس کے برعکس عمل کیا جاتا ہے - خصوصاً ہمارے ہندو بھائی تو برت کے دن غیر معمولی طور پر بد پرہیزی کر کے اپنا معدہ بگاڑ بیٹھتے ہیں۔ وہ یہ نہیں سمجھتے کہ کم سے کم اس روز تو انہیں سختی سے کام لے کر اپنے معدے کو کچھ آرام دینا چاہیے - اور جب تک - اس دن وہ اپنے وچاروں کو بھی

اور دنوں کی نسبت زیادہ شدھ اور پوتر نہ رکھیں گے۔ تب تک وہ ان برتوں سے پورا پورا شاریرک اور آتمک لابھ ہرگز نہ اٹھا سکیں گے۔

جو لوگ برت باقاعدہ رکھتے ہیں۔ ان سے یہ حقیقت بھی کسی طرح چھپی نہ ہوگی۔ کہ اس دن انہیں بھوک اتنا نہیں ستاتی۔ جتنا یہ چنچل من ستایا کرتا ہے۔ یعنی معمولی طور پر جن چیزوں کے کھانے کی طرف اس کا کبھی دھیان بھی نہیں جاتا۔ اس روز وہ ان چیزوں کی طرف بھی دوڑتا ہے لیکن چونکہ وہ اس دن اپنے برت کا پابند ہوتا ہے۔ اس لئے وہ اپنے من کی کوئی ایسی خواہش پوری نہیں کرتا۔ جو مذہبی احکام کے خلاف ہو۔ اپنے اس دانستہ فعل کی اہمیت کو پوری طرح سمجھ کر اگر ہم اپنی روزانہ زندگی میں بھی یہ مشق باقاعدہ طور پر جاری رکھیں۔ تو چند روز میں ہی یہ محسوس کرنے لگیں گے۔ کہ ہمیں اپنے من پر بہت کچھ قابو حاصل ہوتا جا رہا ہے۔ اور یہ قابو پانا ہی روحانیت و خدا پرستی کا پہلا سبق ہے جس کے لئے بار بار کی روزانہ و بلاناغہ مشق اشد ضروری ہے۔ چاہے وہ کتنی بھی کم کیوں نہ ہو۔

لیکن غلطی سے اکثر مذہب پرست لوگ اس طرف کچھ توجہ نہ دے کر۔ صرف ان خاص دنوں کیلئے ہی یہ نفس کشی ضروری سمجھ بیٹھتے ہیں جن پر مذہبی مہر لگ چکی ہے۔ اس لئے وہ اپنی روزانہ زندگی میں اسے کوئی اہمیت نہ دے کر باقی دن۔ اور دنوں کی مانند نفس پرستی میں ہی بسر کرتے رہتے ہیں۔ اور اپنی اس ریاضت و عبادت سے بھی وہ اتنا فائدہ نہیں حاصل کر سکتے۔ جتنا کہ دوسری صورت میں حاصل کر سکتے تھے اس طرح یہ عبادت بھی محض ایک رسمی سی چیز ہو کر رہ جاتی ہے۔ ورنہ ان

کی یہ ریاضت اور تپسیا ہی ان کی آتمک اُنتی میں پوری پوری مدد دے کر۔ اُنہیں روحانیت اور خدا پرستی کے ان اعلےٰ سے اعلےٰ درجوں تک بھی بڑی آسانی سے پہونچا سکتی ہے۔ جن کے سامنے ہر طرح کی مادّی ترقی ہیچ ہے۔ اور پھر اُنہیں کسی بھی چیز کی کوئی خواہش نہیں رہ سکتی۔ کسی جسمانی راحت و آرام کا تو ذکر ہی کیا ہے؟

ایسے ہی نفس کُش زاہد اور عابد۔ تپسوی اور یوگی اپنی منزلِ مقصود یعنی مکتی یا نجات کے رستے کی طرف آہستہ آہستہ بڑھتے ہوئے آخر اپنی زندگی کے اصل مقصد کو پا لیتے ہیں اور اپنے جنم جنمانتر کو سپھل کر لیتے ہیں۔ اور یہی ہماری سب کی منزلِ مقصود ہونی چاہیئے۔

اوم شانتی شانتی شانتی!

ہم اور ہماری خوراک کا پہلا بھاگ سماپت ہُوا

اوم

ہم اور ہماری خوراک

دوسرا بھاگ

آیورویدا اور یونانی علم طب کے آدھار پر

خوراک کے سمبندھ میں کچھ وچار

۱- اُپ وید

ہمارے برہم رچیہ پراچین رشی منیوں نے ایشوری گیان (الہام) وید بھگوان کے پوتر منتروں پر اپنی سمادھی اوستھا میں وچار کرکے اور پھر آپس کے تبادلۂ خیالات سے منشیہ ماتر کی بھلائی - اُدھار اور سدھار کے لئے جن ودیاؤں کے بنیادی اصول معلوم کئے ہیں اور پھر ان کو نشو ونما دی ہے ان میں سے ایک نہایت ضروری اور اہم ودیا "آیُروید" بھی ہے - جو ہماری پراچین آریہ پدھتی کے انوسار پہلا اُپ وید کہلاتا ہے۔

پہلا اُپ وید - آیُروید پراچین آریہ ویدک ساہتیہ میں ان اُپ ویدوں کا درجہ - انسانی زندگی کے لئے ان کی ضرورت اور اہمیت کے لحاظ سے - ایشوری گیان وید بھگوان کے بعد دوسرا ہے۔

یہ اُپ وید چار ہیں - ان میں سب سے پہلا اُپ وید - یہ آیُروید ہی ہے - جسے عام اصطلاح میں "ویدک" بھی کہتے ہیں - کیونکہ دنیا بھر کی سب ودیاؤں میں سے اس ودیا کا ہی منشیہ جیون کے ساتھ سب سے زیادہ اور سب سے گہرا سمبندھ ہے - اس گیان سے ہی منشیہ طرح طرح کی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے - اور اگر کسی دُکھ یا بھول سے کبھی کوئی کسی بیماری میں پھنس بھی جائے - تو اس سے چھٹکارہ پاکر پھر اپنی صحت اور تندرستی کو بحال کر سکتا ہے - اسی لئے اسے ویدک گیان اور اس کی مختلف شاخوں میں سب سے اونچا اور سب سے پہلا درجہ دیا گیا ہے - کیونکہ اس کے بنا نہ تو منشیہ جیون قائم ہی رہ سکتا ہے - اور نہ اپنی اوچی اوستھا (درجہ تکمیل) کو ہی پہنچ سکتا ہے ۔

دوسرا اُپ وید دھنر وید

آیوروید کے علاوہ جو دوسرے تین اُپ وید ہیں - ان میں سے دھنر وید یعنی علم جنگ - اسلحہ - طرز حکومت وغیرہ کا درجہ سب سے اعلےٰ ہے - جو بلا شک و شبہ انسانی سوسائٹی کو قایم و برقرار رکھنے کے لئے نہایت ضروری ہے - کیونکہ قانون قدرت کی رو سے - جیسا ہر ایک جاندار کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی ہستی کو قایم و برقرار رکھ کر سب طرح کی کمزوریوں سے پاک اور پایندہ رکھے - ویسا ہی یہ بھی ضروری ہے کہ وہ اپنی جماعتی حیثیت کو بھی برقرار رکھے اور کبھی کمزور نہ ہونے دے - جو طاقتیں اسے کمزور کرنے یا مٹانے کا یتن کریں - ان کا چھاتی تان کر مقابلہ کرے - اور جس طرح بھی ہو سکے ان پر فتح پا کر انہیں مغلوب کرے - اور کبھی اپنے اوپر غالب نہ آنے دے -

سبھی اونچے درجے کے جانداروں کیڑوں - مکوڑوں - مکھیوں چوپایوں سے لے کر - بندروں اور انسانوں تک میں یہ بات قدرتی طور پر نظر آتی ہے - ان میں جس کی نشو و نما کا درجہ جتنا زیادہ بلند ہوتا گیا ہے - اتنا ہی وہ اس پہلو میں بھی بڑھتا اور ترقی کرتا گیا ہے - مثلاً مختلف اور بے شمار قسم کے کیڑوں میں چیونٹیوں اور مکوڑوں کا درجہ جتنا اونچا ہے اتنی ہی ان کی جماعت بندی اور ترتیب بھی قابل غور ہے - اگر کوئی شخص زیادہ توجہ سے دیکھنے کی تکلیف گوارا کرے اور فرصت نکال سکے - تو اسے معلوم ہوگا - کہ ناچیز مکوڑوں میں بھی کبھی کبھی زبردست جنگ ہوتے ہیں - اور اس میں وہ اپنے حریفوں کو نیچا دکھانے کے لئے طرح طرح کے داؤ پیچ استعمال کرتے ہیں -

اسی طرح مکھیوں میں شہد کی مکھی کا درجہ اونچا ہے - ویسی ان کی

جتھے بندی۔ اس کا نظام۔ ترتیب اور ڈسپلن بھی اعلےٰ ہے۔ یہانتک کہ ان میں خاص خاص حکمران اور عہدیدار بھی ہوتے ہیں۔ جو نہایت خوبی اور خوبصورتی کے ساتھ اپنے فرائض ادا کرتے ہیں۔ چوپایوں میں بکریوں بھیڑوں۔ گئوؤں۔ بھینسوں وغیرہ کے ریوڑوں کو دیکھو۔ کس ترتیب سے پینے پھرتے ہیں؟ اگرچہ انسانی غلامی کے جال میں پھنس کر وہ اپنی نظام بندی وغیرہ سب بھول گئے ہیں۔ لیکن اگر انہیں بھی کسی جنگل میں۔ انکی آزاد و قدرتی حالت میں دیکھا جائے۔ تو معلوم ہوگا۔ کہ ان میں بھی ایک نظام حکومت کام کرتا ہے۔ جس کی پابندی ان کے راجہ۔ لیڈر یا سرغنے سے لیکر ہر ایک معمولی سے معمولی فرد پر ضروری ہے۔ اور جو اس کی پروا نہیں کرتے مناسب سزا پاتے رہتے ہیں۔ جنگلی جانوروں میں گیدڑوں اور بھیڑیوں سے لیکر بندروں۔ لنگوروں اور ہاتھیوں کی غول بندی خاص شہرت رکھتی ہے۔ بندروں کی جتھے بندی اور نظام حکومت کا تماشہ دیکھنے کے لئے تو دور دور کے لوگ شملہ کی پہاڑی چوٹی ’’جاکو‘‘ پر جاتے ہیں۔

جب قدرتی طور پر آزاد جانداروں اور جیوا تماؤں کی یہ حالت ہے کہ وہ اپنی جماعتی زندگی میں جتنی جتنی نشو و نما حاصل کرتے جاتے ہیں۔ اتنا ہی جماعتی پابندیوں کے جال میں زیادہ سے زیادہ گرفتار ہوتے جاتے ہیں۔ تو حضرت انسان کا تو کہنا ہی کیا ہے؟ ان کی ذاتی اور جماعتی زندگی کو تو مضبوط اور طاقتور بنانے کے لئے ہی۔ آدی سرشٹی کال سے طرح طرح کے گیان۔ وگیان۔ شاستر اور ودیاؤں کو رچا گیا اور علوم و فنون کو رواج دیا گیا ہے۔ اسی لئے ہمارے پوجیہ پراچین رشی منیوں نے آیوروید کے بعد دھنر وید کو انسانی ترقی۔ بہتری اور بہبودی کیلئے

غیر ضروری سمجھ کر "دھنروید" کہا گیا۔ دل اُپ ویدوں میں دوسرے درجے پر رکھا ہے۔ لیکن ہماری بدقسمتی سے اس نہایت ضروری ودّیا کے سبھی پراچین سنسکرت گرنتھ اب غیر ملکوں میں پہنچ گئے ہیں یا تباہ ہو گئے ہیں۔ اس لئے ہماری جائز انقومی حکومت کا یہ سب سے پہلا فرض ہے کہ وہ جیسے بھی ہو سکے۔ ان سنسکرت گرنتھوں کو حاصل کر کے پھر اپنے دیش کی اس انمول دولت کو بحال کرے۔

تیسرا اُپ وید "گاندھروید"

راگ ودّیا یعنی گانے بجانے کے ساتھ ہماری آتما کا گہرا تعلق ہے۔ راگ ہی سچ مچ ہماری انتر آتما کا آہار ہے۔ اسلامی علم ادب میں بھی اسے "غذائے روح" کہا جاتا ہے۔ اسی لئے یہ ایک عام خیال ہے کہ "گانا اور رونا کون نہیں جانتا؟" ہر ایک شخص خواہ وہ کتنا ہی جنگلی۔ وحشی اور بے علم کیوں نہ ہو۔ اپنا جی خوش کرنے کے لئے کبھی نہ کبھی کچھ نہ کچھ گا ہی لیتا ہے۔ پھر یہ بھی نہیں کہ یہ گانا صرف اس کا ہی جی خوش کرتا ہو۔ اس طبقہ ادنیٰ کے سبھی انسان اسکا گانا بجانا سن کر ویسی ہی خوشی اور مسرت حاصل کرتے ہیں۔ جیسے کہ راگ ودّیا کے عالم کسی اچھے ماہر راگی کا راگ سُن کر۔ بلکہ اکثر تو یہ دیکھا گیا ہے کہ عام لوگوں کے ہجوم میں ایک راگ ودّیا وشارد کو وہ کامیابی حاصل نہیں ہو سکتی۔ جو ایک معمولی سے سُریلے گانے والے کو نصیب ہو جاتی ہے۔ چاہے اسے راگ ودّیا کا کچھ بھی گیان نہ ہو۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل ریڈیو کے منتظموں سے جنتا اکثر یہ مانگ کرتی ہے کہ اُستادی گانے گانے والے راگیوں کے پروگرام کو جتنا بھی کم وقت دیا جا سکے۔ اتنا ہی اچھا ہے۔

یہی کیوں؟ انسانی گانوں اور باجوں کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ سریلے اور خوش آواز پرندوں کے قدرتی گانے بھی۔ قدرت پرست کانوں کے لئے کچھ کم دلکش اور من لبھانے والے نہیں ہوتے۔ اسی لئے ایک ہندی کوی نے کہا ہے۔

کاگا کس کا دھن ہرے۔ کوئل کا کو دے؟
میٹھے بچن سنائے کے سب کا من ہرے

یعنی کاؤں کاؤں "کی بے سری اور کانوں کو بری لگنے والی آواز بلند کرنے والا کوا تو کسی کا دھن نہیں چھینتا۔ اور خوش آواز کوئل کسی کو کچھ دے نہیں دیتی۔ دونو کا رنگ بھی کالا ہے۔ صورت شکل میں بھی کچھ بہت فرق نہیں۔ مگر پھر بھی کوے کو کوئی پسند نہیں کرتا اور اس کی کائیں کائیں کوئی بھی سننا نہیں چاہتا۔ جب کہیں وہ شور مچاتا ہے۔ لوگ ڈھیلے پتھر مار کر اسے اُڑا دیتے ہیں۔ لیکن سریلی کوئل جب کہیں گانے لگتی ہے۔ تو لوگ اُس کی من لبھانے والی تانیں بڑے شوق سے سنتے ہیں۔ اور اکثر بچے بلکہ نوجوان الہڑ عورتیں بھی اس کے سُر میں سُر ملا کر "کوکو" کرنے لگتی ہیں۔ گویا خوش آواز کوئل اپنے میٹھے اور سریلے گانوں سے ہی سب کے من موہ لیتی ہے۔ ایک کوئل کا ہی کیا کہنا ہے۔ بلبل۔ کستورے۔ شاما وغیرہ کتنے ہی قدرتی گویے ایسے ہیں۔ جو اپنے دل پسند گانوں اور ترانوں سے قدرت پرست دلوں اور کانوں کو ہمیشہ مسرت بخشتے رہتے ہیں۔ اسی لئے ہمارے پوجیہ بزرگوں نے "گاندھرب وید" کو یہ عظمت دی ہے۔ کہ اُسے تیسرے اُپ وید کا درجہ دیا ہے۔ اور چاروں ویدوں میں سے سام وید کو سب سے اونچا درجہ دیا ہے۔ کیونکہ اس کے بھگتی

اِس سے بھرپور منتر گائے جاتے ہیں۔ اسی لئے بھگوان کرشن نے بھی یہ کہا ہے کہ ویدوں میں جو عظمت سام وید کو حاصل ہے۔ وہی مجھے بھی حاصل ہے۔

چوتھا اُپ وید۔ اتھروید

اس اُپ وید کا ہر طرح کی صنعت و حرفت سے نہایت گہرا تعلق ہے۔ اس میں مختلف قسم کی مشینوں اور کلوں کی تیاریوں کے علمی اصولوں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ اور ان کے ذریعے طرح طرح کی صنعت و حرفت کو ترقی دینے اور ان سے فائدہ اٹھانے کی تعلیم دی گئی ہے۔ گویا آج دُنیا میں صنعت و حرفت کو جو عظمت و اہمیت حاصل ہے۔ اس سے بھی ہمارے بزرگ کروڑوں سال پہلے پوری طرح واقف تھے۔ اور پورا پورا فائدہ اٹھایا کرتے تھے۔ مگر نہ جانے کس طرح درمیانی عرصے میں اور کن حالات کے ماتحت ہمارے دیش میں ان صنعتوں اور حرفتوں کا درجہ گر گیا۔ ان کے ماہروں کو ادنٰے اور ذلیل سمجھا جانے لگا۔ جس کا نتیجہ یہ ہُوا کہ ہمارے بھارت کی وہ دستکاری اور کاریگری جو ہمارے لیے کبھی سرمایۂ ناز تھی۔ اور جس کی مثال ہماری دنیا میں کہیں ڈھونڈے نہیں ملتی۔ آج اس طرح ملیامیٹ ہو کر رہ گئی ہے۔

یہی حال ہماری بہت سی دوسری پراچین ودیاؤں کا بھی ہُوا ہے جن کی ایجاد و نشو ونما کا ہی نہیں۔ بلکہ اعلےٰ سے اعلےٰ درجے تک تکمیل کا فخر بھی ہمارے پوجنیہ بزرگوں کو حاصل رہا ہے۔ اور جن کی بدولت ہمارا پیارا بھارت سنسار بھر میں "جگت گورو" کہلاتا تھا۔ یہاں تک کہ بھگوان منو کو۔ جو مستند طور پر دُنیا میں

سب سے پہلے قانون بنانے والے مانے جاتے ہیں۔ اپنے دھرم شاستر میں یہ لکھنے کی ضرورت محسوس ہوئی کہ "سنسار بھر کے ودیشیوں کے شرومنی ودوان اپنی اپنی ودیاؤں کی پورتی (تکمیل) کے لئے اس دیش میں آئیں۔ اور یہاں کی ودیاؤں سے لابھ اٹھائیں۔"

بھگوان کرے کہ سنسار میں وہی عظمت و اہمیت ہمارے پیارے بھارت کو ایک بار پھر اور جلد ہی حاصل ہو!

(اوم شم)



۲

آیورویدا اور یونانی علم طب

۲- آیوروید اور یونانی علم طب

ہمارے پیارے بھارت ورش کے - جو کسی سمے میں سرب ودیاؤں کا ایک انوپم بھنڈار تھا - اسنکھیہ ودیا گرنتھ ودیشی حملہ آوروں کی کرپا سے نشٹ ہو گئے ہیں - اور جو تھوڑے بہت بچ بھی گئے ہیں - انہیں ودیشی گن گراہک ودوانوں نے - کوڑیوں کے دام مول لے کر اپنے اپنے دیشوں میں پہنچا دیا ہے - جہاں سے اب ان کا واپس آنا - اسمبھو سا ہی جان پڑتا ہے -

چرک اور سوشرت

پھر بھی یہ ہمارا پرم سوبھاگیہ ہے کہ ہمارے پوجیہ اُپ وید آیوروید کے جگت پرسدھ گرنتھ چرک اور سوشرت ابھی تک ہمارے پاس موجود ہیں - اور سینکڑوں نہیں - بلکہ ہزاروں آیوروید وشارد پرانے ان کی سہائتا سے آیوروید کی شکشا پا کر - یہاں کے کروڑوں نرناریوں کو لابھ پہنچا رہے ہیں - اس لئے یہ بھی آشا کی جا سکتی ہے کہ اب جب کہ ہمارے پوروج جنم جنمانتروں کے پنیہ اُدے ہونے کے کارن - ایک بار پھر ہماری جنم بھومی بھارت کی ودیشی غلامی کی گہری اندھیری رات کٹ چکی ہے - اور سوتنترتا کے دویہ سوریہ کی جیوترمے کرنیں پھیلتی جا رہی ہیں - تو یہاں کے آیوروید پریمی سجنوں کے پریتن سے - ہمارے پراچین آیوروید کا پرچار دنوں دن بڑھتا ہی جائیگا اور سبھی آیوروید وشارد - پروپکار شیل کو پرواج ہو دے اس پرم اُپکاری ودیا کے پرچار تتھا اُنتی کے لئے ان تھک پرشرم کرتے ہوئے - اسے ایک بار پھر اُنتی کی اسی شکھر پہ پہنچا کر دم لیں گے -

جہاں کہ یہ ایک بار پہلے پہنچی ہوئی تھی۔ اور اس پرکار اپنے اتی پوجیہ پوروج رشی منیوں کے آشیرباد کے پاتر بنیں گے۔ جنہوں نے پراچین کال میں آیوروید کی سیوا میں ہی اپنے ٹنیبہ سے جیونوں کو سمرپن کر دیا تھا پرنتو شوک ہے۔ مہا شوک ہے۔ کہ "دھنروید" کے سمبندھ میں یہ نہیں کہا جا سکتا۔ کیونکہ اس کے قریباً سبھی سرفلی اور بڑے بڑے گرنتھ یا تو نشٹ ہو گئے ہیں۔ یا ودیشوں میں پہنچ چکے ہیں۔ اب تو مہابھارت رامائن آدی گرنتھوں میں اس اُپ وید کی سہایتا سے تیار ہوئے استر شستروں کا ورنن بھی ہمیں حیران کر دیتا ہے۔ اب سے کچھ برس پہلے تو ہم اسے چنڈو خانے کی گپ سے زیادہ درجہ نہیں دیتے تھے۔ مگر اب سائنس کی ترقی نے ان سبھی باتوں کو ایک بار پھر ممکن کر دکھایا ہے۔ جنہیں اپنے اتہاسک گرنتھوں میں پڑھ کر ہم ناممکن سمجھا کرتے تھے۔

آیوروید کی ویاکھیا

پرسدھ گرنتھ "چرک" میں آیوروید کی ویاکھیا کرتے ہوئے۔ گرنتھ کا رشی لکھتے ہیں کہ "آیو (عمر) ہی سب طرح کی بھلائی کرنے والی ہے۔ اور آیو ہی سب طرح کی برائیاں کرنیوالی ہے۔ آیو ہی سکھ دینے والی ہے اور آیو ہی دکھ دینے والی۔ اس لئے یہ بھلائی برائی اور سکھ دکھ ہی اس آیو روپی برکش کے کڑوے اور میٹھے پھل ہیں۔ جو گیان اس برکش کے کڑوے پھلوں کو کم کرکے۔ اس کے میٹھے پھلوں کو بڑھاتا اور آیو کو سب بھلائیوں اور سکھوں کا بھنڈار بنا دیتا ہے۔ وہی "آیوروید" ہے۔

ہمارے آہار کا سمبندھ آیوروید سے

ہمارا آہار (خوراک) بھی چونکہ ہماری بہت سی بھلائیوں۔

برائیوں اور سکھوں دُکھوں کو بڑھانے والا ہے۔ اس لئے اس کا بھی اس آیوروید سے ایک خاص سمبندھ ہے۔ اس سمبندھ کو جاننا اور اس سے پورا پورا لابھ اٹھانا ہی ہر ایک سمجھدار انسان کا۔ اپنی اور اپنی آنے والی نسلوں کے لئے۔ پہلا فرض ہے۔ کیونکہ بغیر اس کے نہ تو ہم اپنی آہار سمبندھی بھولوں سے بچکر ہی انہیں ٹھیک کر سکتے ہیں۔ اور نہ ان بیماریوں سے ہی محفوظ رہ سکتے ہیں۔ جو ان بھولوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ یا ایک بار پیدا ہو چکی ہیں۔ اس لئے یہ نہایت ضروری ہے۔ کہ ہم آہار سمبندھی ان اصولوں کو۔ جو آیوروید میں بیان کئے گئے ہیں۔ کچھ تھوڑا بہت ضرور سمجھ لیں۔ تاکہ ہم ان سے مناسب لابھ اٹھا سکیں۔ اور آگے کے لئے ساودھان رہ سکیں۔

تین گُن تین آوشیک درویہ اور تین وکار یا دوش

اس لئے سب سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے۔ کہ آیوروید کی رو سے یہ طرح طرح کے روگ کس طرح پیدا ہوتے ہیں۔ جو ہمیں دن رات ستاتے اور دُکھ دیتے رہتے ہیں۔ بھگوان کرشن نے جس طرح بھگوت گیتا میں پرکرتی کے تین گنوں یعنی ست۔ رج۔ تم کی ویاکھیا کی ہے اور ہمارے جیون کے ہر انش میں ان کے عجیب و غریب کھیل کا ذکر کیا ہے۔ بالکل اسی طرح آیوروید کے رشی مہرشیوں نے ہمارے اس شریر میں جو پرتھوی (خاک) اور آکاش (خلا) کے باہمی میل سے بنا ہے۔ اگنی (آگ) وایو (ہوا) اور جل (پانی) کے کھیل کا ذکر کرتے ہوئے۔ انہیں تینوں کے موزوں تناسب میں کمی یا زیادتی کو ہی ہماری سب بیماریوں کی جڑ بتایا ہے۔ اس لئے یہ نہایت

ضروری ہے کہ اس شریر کو قائم رکھنے اور مضبوط بنانے کے لئے۔ ہم جو بھی خوراک کھائیں یا پئیں۔ اس میں اس بات کا پورا پورا دھیان رکھیں۔ کہ ہماری وہ خوراک ہمارے شریر کے ان پانچوں تتوؤں (عناصر) کے تناسب میں کوئی غیر ضروری اور نامناسب تبدیلی تو پیدا کرنے والی نہیں۔ کیونکہ نامناسب تبدیلی ہی ہمارے اس شریر میں وہ طرح طرح کی بیماریاں پیدا کرنے کا کارن بن جاتی ہے۔ جن سے دکھی ہو کر آج نوے فیصدی انسان دن رات پریشان رہتے ہیں۔ اور کسی حالت میں بھی پورا پورا سکھ پا چین نہیں پاتے۔ اسی لئے آیوروید کے جنم داتا رشیوں نے اگنی۔ وایو اور جل تتوؤں سے پیدا ہونے والے پِت (صفرا) وایو (باد) اور کف (بلغم) کو اصطلاحی طور پر ہمارے اس شریر کے سب سے زیادہ ضروری 'دوشیہ' (دھن۔عنصر) کہا ہے۔ اور ان کے مناسب تناسب میں کمی و زیادتی کو ان کے 'وِکار' (بدلی ہوئی حالت) یا دوش (نقص) بتا کر اسی وکار یا دوش کو ہمارے سبھی شاریرک روگوں کی جڑ ٹھیرایا ہے۔ ان وکاروں یا دوشوں کے دُور ہونے سے ہی ہمارے شریر کی سب بیماریاں دُور ہو کر اسے پوری صحت حاصل ہو سکتی ہے۔ اور ہمیں سچا جسمانی سُکھ اور آنند مل سکتا ہے۔

ناڑی یا نبض

ہمارے شریر میں گُپت روپ سے رہنے والے ان آوشیک دوشیوں کی ٹھیک ٹھیک حالت اور ان کے وکاروں اور دوشوں کو بتانے کے لئے سب سے پہلا سادھن ہماری ناڑی یا نبض ہے۔ اسی لئے اس کا ٹھیک ٹھیک گیان رکھنے والا ایک ویدیہ کوئی بلکہ کسی مریض کی ناڑی پر ہاتھ رکھتے ہی۔ بڑی آسانی سے

اس کے شریر کی سب حالت ٹھیک بتا سکتا ہے۔ اور جو روگ یا تکلیفیں اسے کشٹ دے رہی ہیں۔ مریض کے بنا بتلائے ہی وہ ان کا ایسا ورنن کر سکتا ہے۔ کہ سننے والے چکت رہ جاتے ہیں۔ بلکہ بہت سی تکلیفیں تو روگی کو اپنے آپ بھی اس وقت تک انوبھو نہیں ہوتیں۔ جب تک کہ وید ان کا ذکر نہیں کرتا۔ صرف یہی نہیں بلکہ ایک چتر وید تو اس کے بہت سے پہلے بھوگے ہوئے روگوں کا بھی کچھ کچھ ورنن کر دیتا ہے۔ کیونکہ جس وکار سے وہ روگ پیدا ہوتا ہے۔ وہ کوئی ترنت ہی پیدا ہوا نہیں ہوتا۔ بلکہ اکثر کئی برسوں پہلے سے پیدا ہو کر آہستہ آہستہ بڑھنے کے بعد اپنی موجودہ دکھدائک اوستھا کو پہنچا ہوتا ہے۔ اور چونکہ آیوروید کے گرنتھوں میں اس وکار سے پیدا ہونے والے سبھی کشٹوں کا پورا پورا ورنن ہوتا ہے۔ اس لئے کسی یوگیہ اور انوبھوی وید کو سمے انوسار ان کشٹوں کا ذکر کر کے اپنے روگی اور اس کے سمبندھیوں کو چکت کر دینا کچھ بھی کٹھن نہیں ہوتا۔

آیوروید اور یونانی طب

یونان کے پرسدھ آکرمن کاری (حملہ آور) اور وجیتا سکندر کے گرو حکیم جالینوس سگی (جو یونان کا ایک مشہور عالم اور حکیم ہو گذرا ہے) تو اس کی درشٹی میں بھارت باسی وید وانوں کا اتنا مان تھا (یہ ایک اتہاس سدھ بات ہے) کہ جب سکندر ہندوستان پر چڑھائی کرنے لگا۔ اور اس نے اپنے گرو دیو سے یہ پوچھا کہ "بھگون! میں آپ کے لئے بھارت سے کیا سوغات لاؤں" تو اس نے کہا۔ کہ "یدی لا سکو تو کسی بھارتی ودوان کو میرے لئے اپنے ساتھ لیتے آنا۔" تاکہ اس کے ست سنگ سے میں کچھ لابھ اٹھا

سکوں۔ اور اُس سے کچھ گیان پراپت کر سکوں۔“ چنانچہ سکندر جب بھارت سے واپس جانے لگا۔ تو جیسے کیسے اُس نے ایک وِدوان مہاتما کو اپنے ساتھ یونان چلنے کے لئے تیار بھی کر لیا۔ پرنتو وہ مہاتما رستے میں ہی بیمار ہو گیا۔ اور جب اچھا ہونے کی کوئی آشا نہ رہی۔ تو ایک روز چتا بنوا کر اس میں جیتا ہی جل مرا۔ سکندر نے اسے بہت سمجھایا اور یونان پہنچ کر وہاں کے حکیموں کے علاج سے اچھا ہو جانے کی آشا دلائی۔ مگر اس نے یہ جواب دیا کہ ” اب اس روگی شریر کا ختم ہو جانا ہی اچھا ہے۔ اس کے موہ مایا میں پھنس کر اسے قائم رکھنے کی جتنی بھی کوشش کی جائے گی۔ اتنا ہی یہ زیادہ تنگ کرتا رہے گا۔ اس لئے اب یہی اچھا ہے۔ کہ اس کا موہ چھوڑ کر اسے جلدی ہی ٹھکانے لگا دیا جائے۔ اور جلدی ہی نیا شریر دھارن کر لیا جائے جس سے بار بار بیمار پڑنے کا جھنجھٹ ہی مٹ جائے اور کچھ مدت کے لئے آرام مل سکے۔“

سکندر کے بعد (مہاراجہ چندرگپت اور یونانی بادشاہ سلوکس کے زمانہ میں) تو بھارت اور یونان کے سمبندھ اتنے گہرے ہو گئے۔ کہ مہاراجہ چندرگپت نے سلوکس کی پتری سے بواہ بھی کر لیا۔ اُسی زمانے میں یونان کے ودوانوں نے بھارت سے نہ کیول آیوروید ہی سیکھی۔ بلکہ جیوتش۔ گنت (حساب) آدی بہت سی ودیاؤں کی شکشا پا کر۔ یہاں کے سنسکرت گرنتھوں کو اپنی یونانی بھاشا میں ترجمہ کر ڈالا اور اُن کی بدولت ہی ان ودیاؤں کا یورپ اور دوسرے پچھمی دیشوں میں پرچار ہوا۔ یونانیوں سے ہی عرب۔ ایران وغیرہ ملکوں کے نواسیوں نے جو بعد میں مسلمان ہو گئے تھے آیوروید اور گنت آدی سیکھا۔ اسی لیے اب تک

اسلامی طریق علاج کو "طبِ یونان" اور گرنتھ کو "علمِ ہند" کہا جاتا ہے۔
یہی وجہ ہے کہ یونانی طب کے رچیہیں حکیمی کے نام سے پرسدھ ہے۔) ہر صورت میں بنیادی اصول ہمارے آیوروید سے ملتے جلتے ہیں۔ چنانچہ تین جسمانی خلطوں یعنی صفرا (پت) بلغم (کف) اور باد (وایو) کا اصول اور ان کے وکار سے ہی طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہونیکا وچار۔ نبض وغیرہ کی پہچان مختلف دواؤں اور غذا کی چیزوں کے گنوں اور دوشوں کا خیال وغیرہ بہت سی باتیں آیوروید اور یونانی طب میں ایک سی ہی مانی جاتی ہیں۔ اور ہمارے ویدوں اور یونانی حکیموں کے طریق علاج میں بھی بہت ہی کم فرق ہے۔ اگرچہ ویدوں کی چکتسا کا آدھار ہماری دیو بانی سنسکرت کے پراچین اور نئے آیورویدک گرنتھ ہیں۔ اور حکیموں کے علاج کی بنیاد ایران۔ عرب۔ اور ہند کی قدیم و جدید طبی اور حکیمی کتابوں پر ہے۔ اسی لئے خوراک کے بارے میں بھی ان کے اصولوں میں کچھ بہت زیادہ فرق نہیں۔ اور دونوں تقریباً ایک ہی مان لینے میں بھی کچھ ہرج نہ ہوگا۔

اس لئے ہم بھی ان کا اکٹھا ہی ذکر کریں گے۔ اور ان کو الگ الگ پیش کرنا ضروری نہیں سمجھتے۔

۳

بیٹ۔ والو اور کف کا کھیل

۳۔پت وایو اور کف کا کھیل

کسی بھی خوراک کے لابھ اور ہانی کو بھلی پرکار سمجھنے کے لئے یہ پرم آوشیک ہے کہ سب سے پہلے پت وایو اور کف یعنی صفرا۔ باد اور بلغم کے اس کھیل کو کچھ تھوڑا بہت سمجھ لیا جائے۔ جو موسمی تبدیلیوں۔ خوراک اور ہمارے رہن سہن کے مختلف طریقوں سے ہمارے جیون پر طرح طرح کے اثر پیدا کرتا رہتا ہے۔ اور ہمارے شریر میں نانا پرکار کے روگوں کو جنم دیتا رہتا ہے تاکہ ہم اس کے پربھاؤ سے کچھ تو بچ سکیں۔ اور طرح طرح کی بیماریوں کا آئے دن شکار نہ ہو کر۔ ان کے دن رات کشٹ نہ اٹھائیں۔

پت کے لکشن اور اس کا بیان

پت (صفرا) کا ہمارے شریر کے اگنی تتو (آتشی عنصر) سے گہرا سمبندھ ہے۔ اس لئے یہ گرم۔ تیز۔ پتلا۔ کھٹا (ترش) کڑوا اور چکنا ہوتا ہے۔ اس کا زور گھٹانے کے لئے اس سے وِپریت۔ (الٹے۔ متضاد) گنوں مثلاً ٹھنڈی۔ تیزی۔ ترشی اور مرچا (بہنے کے گنوں) سے خالی میٹھی اور خشکی پیدا کرنے والی چیزوں کا استعمال ضروری ہے۔ ڈاکٹری اصطلاح میں اس پت کو ہی ANIMAL-HEAT یعنی "حیوانی حرارت" کہا جاتا ہے۔ اس پت کے وکار سے جی مچلانے لگتا ہے۔ اور قے شروع ہو کر کڑوا۔ کھٹا۔ ہرا۔ پیلا۔ پانی جیسا مادہ خارج ہونے لگتا ہے۔ گرم۔ کھٹی۔ نمکین کھاری۔ کڑوی اور بدہضمی پیدا کرنے والی خوراک سے یہ پت

زور پکڑ کر طرح طرح کی بیماریاں پیدا کرنے لگتا ہے۔ شراب وغیرہ نشوں کے استعمال۔ غصے اور رنج و غم سے بھی پت کا زور بڑھتا ہے۔ اس سے منہ کا سواد کڑوا رہتا ہے۔ چھاتی اور منہ میں جلن سی رہتی ہے کھٹی کڑوی اور بھری بھری ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔ پیاس بڑھ جاتی ہے۔ غفلت اور بیہوشی سی ہونے لگتی ہے۔ وہم بڑھ جاتا ہے۔ پسینہ زیادہ آنے لگتا ہے۔ دل کمزور ہو کر اس کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ نبض بہت تیز چلنے لگتی ہے۔ خون میں حرارت بڑھ کر بخار چڑھ جاتا ہے۔ خون بگڑ کر پھوڑے پھنسیاں اور طرح طرح کی جلدی بیماریاں۔ یہاں تک کہ کوڑھ اور پھلبہری (برص) تک ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی طرف اس کا اثر جا کر آنکھیں لال رہنے لگتی ہیں۔ دکھنے لگتی ہیں۔ بینائی کمزور ہوتے ہوتے آخر انسان اندھا ہو جاتا ہے۔ وہم بڑھتے بڑھتے عقل کم ہوتی جاتی ہے۔ ہر وقت خوف سا رہنے لگتا ہے۔ فیصلہ کرنے کی طاقت ماری جاتی ہے۔ یہاں تک کہ انسان دیوانہ ہو جاتا ہے۔ وغیرہ۔ وغیرہ۔ گرمی کے موسم میں پت کا زور خاص طور پر بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے ان دنوں پت پیدا کرنے والی خوراک سے ضرور پرہیز رکھنا چاہیئے۔ اور ایسی خوراک کھانی چاہیئے۔ جو پت کے زور کو کم کرنے والی ہو۔ بڑھانے والی نہ ہو۔ کیونکہ پت پیدا کرنے والی خوراک کھانے۔ شراب وغیرہ نشوں کے استعمال۔ غصہ۔ رنج اور غم کا شکار ہونے۔ دھوپ میں یا آگ کے پاس بیٹھ کر زیادہ دیر تک کام کرنے سے بہت سی دماغی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس وقت قدرتاً ٹھنڈی ٹھنڈی چیزیں شربت وغیرہ استعمال کرنے اور سر کو ٹھنڈا رکھنے کی خواہش پیدا

ہوتی ہے - جسم میں جلن اور خارش نیز آنکھوں میں جلن ہونے لگتی ہے سر میں چکر آنے لگتے ہیں - پیاس بڑھ جاتی ہے - پسینہ بھی بہت خارج ہوتا ہے - یہ سب تکلیفیں صفراوی مزاج رکھنے والوں کو زیادہ ستاتی ہیں - اس لئے انہیں اس بارے میں خاص احتیاط رکھنی چاہیئے -

کف کے لکشن اور اس کا مختصر بیان

بہت بیٹھے رہنے - بہت سونے اور چکنے (چربی یا گھی والے) بھوجن زیادہ مقدار میں کھانے سے کف (بلغم) بڑھتا ہے اور اس کے وکار سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے - سر میں ہلکا ہلکا درد ہو کر آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے - نیند اور سستی ہر وقت گھیرے رہتی ہے - کوئی بھی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا - جسم کی چستی - چالاکی سب دھیرے دھیرے کم ہو کر انسان جلد ہی نکما اور بیکار بن جاتا ہے - آنکھوں کے آگے کبھی کبھی اندھیرا سا چھانے لگتا ہے - اور یہ شکایت دن دن بڑھتی جاتی ہے - کھانسی وغیرہ دبا لیتی ہیں - سانس جلدی جلدی اور تکلیف سے آنے لگتا ہے - جو بڑھتے بڑھتے دمہ کی صورت اختیار کر لیتا ہے - کف یا بلغم کے نود کا تعلق جل تتو (آبی عنصر) سے ہے - اس لئے جس شخص کے مزاج اور جسم میں کف کا نود ہوتا ہے اسے پیاس بہت زیادہ نہیں لگتی - پسینہ بھی معمولی طور پر کم آتا ہے - ہاں ذرا سی محنت آپڑنے پر وہ پسینہ پسینہ ہو جاتا ہے - اس کا جسم روز بروز بھاری ہوتا - سستی اور کاہلی بڑھتی جاتی ہے -

برسات سے پچھی نمی کی کثرت کے باعث قدرتاً انسان کا شریر کمزور ہو جاتا ہے اس لئے اس کی طاقت ہاضمہ بھی کمزور پڑ

جاتی ہے ۔ ہوا اور پانی کا زور بڑھ جانے سے شریر کا اگنی تتو (آتشی عنصر) بھی جو پت کی تیزی کا کارن ہوتا ہے کم ہو جاتا ہے ۔ اور زمین پر پانی جم جانے سے بھی طرح طرح کی بھاپ اٹھ کر انسانی تندرستی پر اپنا برا بھاؤ ڈالتی ہے جس سے جل اور وایو یعنی کف اور بادی دونوں کا زور بڑھتے جانے سے ان کے وکار بھی دھیرے دھیرے زبردست ہوتے جاتے ہیں ۔ اسی لئے برسات کے موسم میں پت پیدا کرنے اور بڑھانے والی چیزوں کا استعمال مفید رہتا ہے ۔ کیونکہ یہ شریر کے بل اور شکتی کو کم نہیں ہونے دیتا ساتھ ہی اسے طرح طرح کے روگوں سے بچاتا ہے ۔

برسات کے دنوں میں دن کے وقت سونا نیز رات کو اوس میں سونا ۔ ندی یا دریا کا پانی پینا ۔ سخت ورزش کرنا ۔ دھوپ میں بہت پھرنا ۔ جماع کرنا وغیرہ ۔ سبھی ہانی کارک ہیں ۔ کھانے پینے کی چیزوں میں شہد کا استعمال زیادہ مفید رہتا ہے ۔ مینہ بوندی اور ٹھنڈی ہوا کے دنوں میں تیز کھٹائی ۔ نمک اور زیادہ چکنائی والی چیزوں کا مناسب مقدار میں سیون بھی لابھکاری ہے ۔ ان سے بادی اور بلغم دونوں ہی شانت رہتے ہیں ۔ پانی اگر ابال دے کر ٹھنڈا کر لینے کے بعد پیا جائے تو زیادہ فائدہ مند رہتا ہے ۔ شریر میں تیل اور ابٹن ملنا ۔ صاف کپڑے پہننا ۔ خوشبوئیں استعمال کرنا سبھی مفید ہیں ۔ گیلے سیلے کپڑے پہننا بھی دار جگہ میں سونا ۔ شربت وغیرہ کا استعمال نقصان دہ ہے ۔ نیبو وغیرہ کی شکنجبین بے شک فائدہ مند ہو سکتی ہیں ۔ چائے بھی کسی قدر مفید ہے ۔

وایو کے لکشن اور اس کا مختصر بیان

چرک سنگھتا میں لکھا ہے
وایو (باد ۔ ہوا) نہ تو کاری

ہی ہوتی ہے اور نہ پتلی ہی۔ اس کا سبھاؤ چنچل (ہر وقت حرکت کرتے رہنا) ہے۔ اس میں چھ گن ہیں۔ روکھاپن۔ ٹھنڈاپن۔ تیزی۔ کھرکھراہٹ دیر تک قائم نہ رہنا۔ اور تنگ کرنا۔ جن خوراکی چیزوں میں یہ گن ہوتے ہیں۔ وہ سبھی وایو کے اثر کو تیز کر کے اس میں وکار پیدا کرنے والی ہوتی ہیں۔ اور اس کے خلاف گن والی چیزیں۔ اس کی تیزی کم کر کے اسے شانت کرتی ہیں۔ اس لئے جب اس کے وکار سے کچھ تکلیف ہو تو وہ چیزیں استعمال کرنی چاہئیں۔ جن میں روکھاپن نہ ہو یعنی چکنائی زیادہ ہو۔ گرم تر ہوں۔ اور گرم خشک نہ ہوں۔ تیز نہ ہوں۔ اور جن کا اثر دیر تک قائم رہنے والا ہو۔ جلدی ہی دور نہ ہو جائے۔ اور جو چیزیں تنگ بھی نہ کریں۔ یعنی بار بار کوئی تکلیف پیدا کرنے یا کھڑکانے والی نہ ہوں استعمال کرنی چاہئیں۔

ایسی چیزیں بھاری۔ گرم۔ چیپ دار۔ نرم۔ پھیلانے والی ہوتی ہیں۔ اس لئے ان کے اثر سے وایو یا تو ویسے ہی شانت ہو جاتی ہے۔ یا شریر سے خارج ہو کر اس کا زور کم ہو جاتا ہے۔

ہمارے سانس کے اندر باہر آنے جانے اور اندر رک کر تمام جسم میں چکر لگانے کے ساتھ وایو کا بہت گہرا سمبندھ رہتا ہے اس لئے وہ ہمارے من پر بھی بہت اثر کرتی ہے۔ اسے ڈانواڈول رکھتی ہے کسی ایک وچار پر ٹکنے نہیں دیتی۔

اسی لئے آہار کی جن چیزوں میں وایو کا اثر زیادہ ہوتا ہے وہ سبھی من کی چنچلتا کو بڑھاتی ہیں۔ ساری گیان اندریوں (آنکھ۔ ناک۔ ذائقہ لینے کی اور مس (چھونے جلنے کا احساس کرنے والی) نیز گرم

اندریوں (ہاتھ۔ پیر۔ پسینہ۔ پیشاب اور پاخانہ خارج کرنے کے اعضا) کے عمل کو تیز کرتی ہیں۔ یہی من کو اس کے کاموں میں لگاتی ہیں۔ شریر کی سبھی دھاتوؤں (طاقت دینے والے عناصر) کو اکٹھا رکھتی ہیں۔ زبان کی لہر لینے اور سواد لینے کی طاقتوں کو تیز کرتی ہیں۔ چھونے چھیڑنے (لمس) کے کام میں آنند اور خوشی بڑھاتی ہیں۔ پاخانہ۔ پیشاب وغیرہ خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اولاد پیدا کرنے کی طاقت کو بڑھاتی اور تیز کرتی ہیں۔ شریر کی غلاظت خارج کرنے والے سبھی اعضاء کو صاف رکھتی ہیں۔ بچے نالی میں بچے کی پرورش کرتی ہیں۔ عمر بڑھاتی ہیں۔

لیکن یہ سبھی کام وایو کی معمولی (نارمل یعنی سم) حالت میں ہوتے ہیں۔ جب وایو کا کوپ (تیزی) ہوتی ہے یا یہ بگڑ جاتی ہے۔ تو یہی وکار کو پراپت ہوئی۔ وایو شریر میں طرح طرح کے دُکھ اور درد پیدا کر دیتی ہے گنٹھیا۔ فالج۔ لقوہ وغیرہ سب بیماریاں اسی کی بدولت ہوتی ہیں۔ جو منش کے سارے بل اور شکتی کا ناش کرکے اس میں طرح طرح کی جسمانی اور دماغی کمزوریاں پیدا کر دیتی ہے۔ حمل گرا دیتی ہے۔ اس کی شکل و صورت بگاڑ دیتی ہے۔ بچہ پیدا ہونے میں دیر لگا کر اس کی تکلیف بڑھا دیتی ہے۔ خوف۔ رنج۔ دُنیا اور دُنیا والوں کی محبت میں اضافہ کرتی ہے۔ اور آخر پرانوں کے آنے جانے میں بھی رکاوٹ یا تیزی پیدا کرکے مریض کی زندگی کا خاتمہ ہی کر دیتی ہے۔

جیسے ہوا اپنی مناسب حالت میں زمین کو اس کی جگہ قائم رہنے میں مدد دیتی ہے۔ آگ جلاتی ہے۔ سورج۔ چاند۔ تاروں اور سیاروں کو اپنے اپنے رستے کے دائروں میں قائم رہنے میں سہائیک

ہوتی ہے۔ بادلوں کو ادھر اُدھر لے جا کر مینہ برساتی ہے۔ موسموں میں سب طرح کی تبدیلیاں پیدا کرتی ہے۔ طرح طرح کے درختوں، گھاسوں پھولوں۔ پتوں۔ اناجوں وغیرہ کو اُگنے اور پکنے میں سہایتا دیتی ہے۔ کانوں میں سونے۔ چاندی۔ تانبے وغیرہ دھاتوں اور ہیرے جواہرات وغیرہ کو۔ ایک دوسرے سے الگ رکھتی ہے اور آپس میں مل کر گڈ مڈ نہیں ہونے دیتی۔

جیسے یہ ہوا ہی پتلی چیزوں کو گاڑھا کر کے انہیں کوئی دوسری شکل صورت اختیار کرنے کے قابل بناتی ہے۔ بیج سے اُنکر (انکھوا) پیدا کرتی ہے۔ گھاس وغیرہ کو بڑھاتی۔ خشک کرتی اور اس کے سب نقص دور کرتی ہے۔ ویسے ہی یہ وایو اپنی مناسب اور معمولی (نروکار) حالت میں۔ منشیہ اور اس کے شریر کو بھی طرح طرح کے لابھ پہنچاتی ہے۔ اور وایو کے گن والی خدا کی چیزوں کی مدد سے بھی۔ انسان طرح طرح کے فائدے حاصل کر سکتا ہے۔ لیکن مناسب سے زیادہ تیزی میں آئی ہوئی اور غصہ میں بھری (کوپت) وایو جیسے آندھی اور طوفان کی صورت اختیار کر کے بڑے (قیامت) مچا دیتی ہے۔ سب طرف تباہی اور وِناش پھیلا دیتی ہے۔ اسی طرح جو نوراکی چیزیں۔ ہوا (بادی) بڑھانے والی ہوتی ہیں۔ ان کا زیادہ استعمال بھی جسم میں طرح طرح کے وایو روگ پیدا کر کے انسان کی زندگی وبال کر دیتا ہے۔ اس لئے ایسی خوراکوں اور دواؤں کے استعمال میں ہمیشہ احتیاط اور اعتدال سے کام لینا چاہیئے۔ تبھی منشیہ پورا پورا سکھی رہ سکتا ہے۔ اور اپنی صحت کو ٹھیک رکھ کر اپنی سب طاقتوں کو بڑھا سکتا ہے۔ جو لوگ اس بات کی کچھ

پرواہ نہیں کرتے۔ اور زبان کے سوادوں اور چٹخاروں کے بس میں آ کر من مانی خوراک اور دوائیں اندھا دھند۔ کسی قابل معالج کے مشورے کے بغیر ہی اِستعمال کرتے رہتے ہیں۔ وہی طرح طرح کے روگوں کا شکار ہو کر۔ انت میں بڑے دُکھ سے اپنے پران تیاگتے ہیں۔ اور مر کر بھی سُکھ نہیں پاتے۔ بلکہ جنم جنمانتر میں بھی طرح طرح کے دُکھ بھگتتے رہتے ہیں۔ اس لئے ہر ایک شخص کو ہمیشہ یہی کوشش کرنی چاہیئے۔ کہ اس کی کسی بھی خوراکی بدپرہیزی یا اور غلطی سے اس کے جسم میں دہاتو کا وِکار نہ بڑھنے پائے۔ اور اس کی زندگی کے لئے ایک مصیبت ثابت نہ ہونے پائے ❊

۴

خوراک کے بارے میں چار ضروری ہدایتیں

۴- خوراک کے بارے میں چار ضروری ہدائتیں

اناج کے سمبندھ میں آدھیاتمک (روحانی) بھید ست۔ رج تم اور آیورویدک نیز یونانی طبی بھید۔ پت (صفرا) کف (بلغم) اور وایو (باد) کو اس طرح سمجھ لینے کے بعد یہ جان لینا بھی نہایت ضروری ہے کہ ہمارے مایۂ ناز ان دو طریق علاج نے ہمیں خوراک کے بارے میں کیا کیا ہدائتیں کی ہیں۔

چرک شاستر میں لکھا ہے۔ کہ ہر شخص کو سب سے پہلے اپنی قوت ہاضمہ کا اندازہ لگا کر اپنی خوراک کی مقدار قائم کر لینی چاہیئے۔ بھگوان کرشن چندر جی نے بھی شریمد بھگوت گیتا میں اس وچار کو اس پرکار پرکٹ کیا ہے۔ کہ

"ہے ارجن! یوگی نہ تو بہت کھانے والا ہی ہوتا ہے۔
اور نہ بالکل نہ کھانے والا ہی۔ نہ بہت سونے والا
ہی اور نہ بالکل سو کر ہمیشہ جاگتے رہنے والا ہی۔
مناسب مقدار میں خوراک کھانے والے۔ مناسب طور
پر اپنے کام کرنے والے۔ مناسب وقت تک اور مقررہ
وقت پر سونے اور جاگنے والے یوگی کے لئے ہی۔
یوگ (کسی کام کو باقاعدہ طور پر کرنا۔ یا اس میں لگ
جانا) اس کے سب دکھ دور کرنے والا ہوتا ہے۔

(۶-۱۶-۱۷)

دوسری بات جو دھیان میں رکھنی چاہئے۔ وہ یہ ہے کہ خوراک

نرم یعنی جلدی ہضم ہونے والی ہوتی ہے۔ یا دیر میں ہضم ہونے والی جو غذا دیر میں ہضم ہونے والی ہو۔ وہ اگر کبھی کچھ زیادہ بھی کھا لی جائے۔ تو زیادہ نقصان نہ کرے گی۔ بشرطیکہ اسے ہضم کرنے کیلئے اس روز جسمانی محنت بھی کچھ زیادہ کرلی جائے۔ لیکن اگر پہلے ہی بدہضمی ہو۔ تو پھر جلدی ہضم ہو جانے والی خوراک بھی خرابی پیدا کئے بغیر نہ رہے گی۔ اور اگر یہ بدپرہیزی کئی کئی دن تک برابر جاری رکھی جائے تو اس کی سزا بھی ضرور ہی بھگتنی پڑے گی۔ اس لئے مناسب خوراک کی مقدار کا اندازہ قائم کر لینے کے بعد بھی۔ اس کی جلدی یا دیر میں ہضم ہونے کی خاصیت کو بھی نظر انداز نہ کرنا چاہیئے۔ مثلاً جو آدمی آدھ پاؤ چاول آسانی سے ہضم کر سکتا ہے۔ وہ اتنی ہی روٹی۔ پوری۔ کچوری یا کوئی اور ان سے بھی بڑھ کر ثقیل اور دیر ہضم چیز (پکوان مٹھائی وغیرہ) ویسی ہی آسانی سے ہرگز ہضم نہ کر سکیگا۔ اور اگر وہ اپنے قوت ہاضمہ کی کچھ پرواہ نہ کرکے۔ دو چار دن تک برابر ہی یہ بدپرہیزی جاری رکھیگا۔ تو ضرور بیمار پڑ جائے گا۔ اس لئے جب کبھی کوئی ایسی بدپرہیزی ہو جائے۔ تو ہر ایک سمجھدار انسان کو جلدی ہی اس کے برے اثر دور کرنے کا فکر کرنا چاہیئے۔ اس کے لئے یہی بہتر ہوگا۔ کہ وہ یا تو ایک وقت یا ایک دن فاقہ کرکے اپنے معدے کو آرام دے۔ یا چند روز تک کوئی ثقیل اور دیر ہضم خوراک نہ کھائے۔ اور جو زود ہضم خوراک بھی کھائے وہ بھی مقررہ مقدار سے کم ہی ہو۔ زیادہ ہرگز نہ ہو۔

تیسری بات یہ کہ معمولی کھانا کھا لینے کے بعد کبھی کم از کم تین گھنٹے تک ہرگز کچھ نہ کھائے۔ اور بدہضمی کی صورت میں تو کبھی کوئی

ثقیل چیز نہ کھائے۔ اسی لئے یہ اصول قائم کیا گیا ہے۔ کہ

अजीर्णे भोजनं विषम्

یعنی "بدہضمی کی حالت میں کھایا ہوا معمولی کھانا بھی کچھ فائدہ دینے کی بجائے وِش (زہر) کے سمان نقصان پہنچانے والا ہو جاتا ہے"

ایک مقررہ وقت پر مقررہ مقدار میں کھائی ہوئی مناسب کم قیمت خوراک بھی انسان کے لئے جتنی مفید ہو سکتی ہے۔ کوئی بیش قیمتی سے قیمتی خوراک کبھی اتنی مفید نہیں ہو سکتی۔

ثقیل اور دیر ہضم چیزیں کھانے میں تو ہمیں خاص احتیاط اور ہوشیاری سے کام لینا چاہیئے۔ ورنہ ہماری صحت اور تن درستی کی یہ دولت اور نعمت ہرگز برقرار نہیں رہ سکتی۔ اور نہ ہم طرح طرح کی بیماریوں سے ہی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

روایت ہے کہ ایران کے پرسدھ بادشاہ نوشیرواں نے ایک دن اپنے ایک منتری سے پوچھا کہ منشیہ کس طرح تندرست رہ کر لمبی عمر حاصل کر سکتا ہے۔ اس بُدھی مان منتری نے جواب دیا کہ تھوڑا کھانے اور اسے ہضم کرنے کے لئے خوب جسمانی محنت کرنے سے ہی انسان تندرست رہ کر اپنی عمر بڑھا سکتا ہے۔ اور کسی طرح نہیں۔

چوتھے۔ صرف وہی خوراک ہر روز کھانی چاہیئے۔ جو جسم کو تندرست رکھے اور اس کی سب طاقتوں کو برقرار رہنے دے۔ انہیں کسی طرح بھی کم کرنے کا کارن نہ بنے اور نہ جسم میں کوئی بیماری ہی پیدا کرے۔ جس خوراک کے بارے میں اپنے دل میں ذرا بھی کچھ وہم پیدا ہو جائے۔ وہ ہرگز نہ کھائے۔ کیونکہ ایسی خوراک چاہے کچھ نقصان کرنے والی نہ

بھی ہو۔ تو اپنے من کی کمزوری ہی اسے نقصان دہ بنا دیتی ہے۔ کیونکہ بھگوان کرشن کے شبدوں میں یہ من ہی ہمارا سب سے بڑا دوست اور سب سے بڑا دشمن ہے۔ اس لئے ہمیں اس کے مشورے کو خوب غور سے سنکر بھی بہت ہی سوچ سمجھ کر اور اس کے ہر پہلو کی خوب جانچ پڑتال کر کے اس پر عمل کرنا چاہیئے۔

من کی مختلف طاقتوں کا ذکر اس سے پہلے بڑے وستار سے کیا جا چکا ہے۔ اس لئے یہاں انہیں دہرانا فضول ہے۔

ان چاروں اہم اصولوں کو جو شخص بھی دھیان میں رکھیگا۔ وہ بدہضمی سے ہمیشہ محفوظ رہ کر طرح طرح کی بے شمار بیماریوں سے بچ جائے گا۔ اور لمبی عمر کا پورا پورا آنند اٹھا سکیگا۔

۵

رتوچریا

یعنی

موسموں کا بیان اور ان کی خوراک وغیرہ

۵ - رِتو چریا

یعنے

موسموں کا بیان اور اُن کی خوراک وغیرہ

مختلف موسموں کا بھی ہماری خوراک پر بہت اثر پڑتا ہے۔ اس لئے جب تک ان کا بھی پورا پورا دھیان خوراک میں نہ رکھا جائے اور رِتو وچار سے اس میں تبدیلی نہ ہوتی رہے۔ تب تک کسی خوراک سے پورا پورا لابھ نہیں اٹھایا جا سکتا۔ اور نہ اپنی تندرستی کو ہی بحال رکھ کر کوئی شخص بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ چرک شاستر میں لکھا ہے۔ کہ "جو شخص اپنی خوراک اور روزانہ کام کاج میں موسم کا خیال رکھتا ہے اُسی کی جسمانی طاقت اور تندرستی بڑھتی ہے۔ موسم کے خلاف خوراک کھانا بھی بہت نقصان پہنچاتا ہے"۔

چھ موسم — ہمارے بھارت میں آیورویدک وچار سے چھ موسم مانے جاتے ہیں۔ ہیمنت (سخت سردی) ششر (خزاں) بسنت (بہار) گریشم (گرمی)، ورشا (برسات) شرد (ہلکی سردی) مہینوں کے لحاظ سے انہیں کچھ کچھ اس طرح سمجھ سکتے ہیں۔

(۱) پوہ ماگھ سخت سردی (۲) پھاگن چیت۔ ششر (خزاں) (۳) چیت بیساکھ۔ (بسنت) جیٹھ۔ اساڑھ۔ گریشم (گرمی)، ساون بھادوں۔ ورشا (برسات) کوار (اسوج) کاتک۔ مگھر۔ شرد (ہلکی سردی)

اترائن دکشنائن

ان میں سے پہلے تین موسموں کو تو آدان کال یا اترائن کہتے ہیں۔ اور پچھلے تین کو وسرگ کال یا دکشنائن یعنی ششر۔ بہار اور گریشم میں پرتھوی اپنا سال بھر کا سفر شروع کرکے اپنے رستے پر آگے بڑھتی جاتی ہے۔ اور برسات۔ سردی اور ہیمنت میں وہ پھر اسی ستھان کی طرف واپس آنے لگتی ہے۔ جہاں سے اس نے اپنا یہ سفر شروع کیا تھا۔

آدان کال کا بیان

آدان کال میں ہوا بہت خشک اور روکھی چلتی ہے۔ اسی لیئے وہ کھیتیوں کو پکا کر ان کو سوکھا دیتی ہے۔ اور درختوں کے پرانے پتوں کو جو سخت سردی کی مار سے کمزور پڑ جاتے ہیں۔ سکھا کر درختوں سے الگ کر کرکے۔ نئی نئی و نرم نرم کونپلوں اور پتوں کے نکلنے کے لیئے جگہ بنا سکتی ہے۔ اور انہیں اپنی حرارت سے نئی زندگی بخشتی ہے۔ تاکہ وہ سخت گرمی اور سخت سردی کی تیزی و سختی برداشت کرنے کے قابل ہو جائیں۔

وسرگ کال کا بیان

وسرگ کال میں برسات شروع ہو جانے سے ہوا کی گرمی اور خشکی دنوں دن کم ہوتی جاتی ہے سورج کی حرارت اور تیزی بھی روز بروز ہلکی ہو کر۔ چاند کی کرنوں کی طاقت بڑھتی جاتی ہے۔ چنانچہ برسات کے کالے بادلوں کو چیر چیر کر کے رات کے وقت جب چندرماں اپنی پیاری پیاری صورت دکھاتا ہے۔ تو وہ کیسا سندر جان پڑتا ہے۔ اسی موسم میں سخت گرمی سے مرجھائی اور بیجان سی ہوئی دنیا میں ایک نئی سی جان آ جاتی ہے۔ اور وہ آہستہ آہستہ۔ گرمی کی سختی سے اپنی تباہ اور برباد ہوئی

طاقتوں کو پھر حاصل کر کے سخت سردیوں کا مناسب طور پر مقابلہ کرنے کے قابل ہو تی جاتی ہے۔ آدان کال یعنی ششر۔ بسنت اور گریشم رتو میں اگر سورج اپنی کرنوں کی تیزی سے سنسار کے رس کو چھین لیتا ہے اور ہوا بھی زیادہ خشک اور تیز چل کر انہیں سکھاتی جاتی ہے اور سورج کی یہ تیزی۔ نیز ہوا کی یہ خشکی دنوں دن بڑھ کر سخت گرمیوں میں سب چیزوں کے لعکھے پن۔ کڑواہٹ۔ کسیلے پن اور تیزی کو ان کی آخری حد تک پہنچا دیتی ہیں۔ تو وسرگ کال یعنی ورشا۔ شرد اور ہیمنت رتو میں سورج کا تیج کم ہوتا جاتا ہے۔ ہوا کی تیزی بھی بادلوں کی رکاوٹ اور پانی کی بوندوں کے بوجھ سے گھٹ جاتی ہے۔ گرمی کم ہوتے جانے کے کارن۔ سنسار سے روکھا پن بھی دور ہوتا جاتا ہے۔ ہر ایک پدارتھ میں رس بڑھنے لگتا ہے۔ اور کھٹے میٹھے اور نمکین رس سب جانداروں کے بل۔ شکتی کو بڑھا کر ان کی تندرستی کو زیادہ بہتر بناتے جاتے ہیں۔

ہر ایک جاندار عموماً اور خاص طور پر انسان اس وسرگ کال یعنی برسات کے شروع اور آدان کال یعنی گرمی کے انت میں بہت کمزور ہو جاتا ہے۔ اور دونوں کے بیچ یعنی ہلکی سردیوں اور بسنت میں اس کے جسم میں نہ تو بہت کمزوری ہی ہوتی ہے اور نہ بہت طاقت ہی۔ لیکن باقی دونوں موسموں میں یعنی سخت سردی اور ششر (خزاں) کے دنوں میں وہ پورا پورا طاقتور ہوتا ہے۔ تبھی تو وہ ان دونوں موسموں کی سختیوں کو اچھی طرح جھیل سکتا ہے۔ اس لئے ان دونوں موسموں میں جب اس کی قوت و طاقت بڑھی چڑھی

ہوتی ہے - اس کی بھوک اور کھانا ہضم کرنے کی طاقت بھی بڑھ جاتی ہے اسی لئے سردیوں میں مناسب مقدار سے زیادہ اور ثقیل خوراک بھی اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے - مگر پھر بھی سمجھدار لوگوں کو اپنے کھانے پینے میں اتنی زیادتی اور بدپرہیزی سے ہرگز کام نہیں لینا چاہیئے کہ معدے اور جسم کی یہ بڑھی ہوئی طاقت بھی اسے برداشت نہ کر سکے - اور نہ اتنا کم ہی کھانا چاہیئے کہ دوسری موسموں میں پیدا ہوئی کمی اور کمزوری بھی اس سے پوری نہ ہو - ورنہ جسم اور بھی کمزور ہو کر سوکھتا ہی چلا جائے گا - ہر شخص کو ان دونوں موسموں میں بہت ہی احتیاط اور ہوشیاری سے اپنی خوراک کا انتظام کرنا چاہیئے - تبھی اس کی تندرستی بحال ہو کر - سال بھر تک قائم رہ سکتی ہے - اور ہر طرح کی سخت سے سخت موسمی رگڑ برداشت کر سکتی ہے -

سردیوں کی خوراک

اس لئے یہاں سردیوں کی خوراک کا خاص طور پر ذکر کر دینا نہایت ضروری ہے - ان دنوں چکنے - کھٹے - نمکین اور میٹھے بھوجن خاص طور پر مفید ہوتے ہیں - دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی دوسری چیزیں مثلاً مکھن - گھی - دہی چھاچھ - کھویا - ملائی - ربڑی وغیرہ - تیل - چاول - سب بہت فائدہ پہنچاتے ہیں - گوشت شراب وغیرہ کھانے پینے والوں کو بھی جسمانی لحاظ سے یہ چیزیں (مناسب مقدار میں) مفید رہتی ہیں - اگرچہ روحانی لحاظ سے ان کا استعمال ہر حالت میں ہانی کارک ہے - اسی لئے منع بھی ہے - اس بارے میں ہم ایک الگ باب میں - مفصل بحث کر کے اپنے وچار پرکٹ کریں گے - اور ان کے سمبندھ میں ودوانوں کی رائیں بھی دیں گے ::

سردیوں کے دنوں میں وایو اور کف پیدا کرنے والی خوراک سے پرہیز لازمی ہے - اور زیادہ تربیت پیدا کرنے اور بڑھانے والی گرم خوراک کھانی پینی چاہیئے - ان دنوں میں تیل کی مالش - دھوپ میں بیٹھ کر سوریہ بھگوان کا تیج دھارن کرنا بھی مفید ہے - اگر من میں بھی یہ دھیان موجود ہے تو خاص طور پر لابھ پہنچتا ہے -

ہیمنت اور شِشر رتو کی خوراک

ان دونو موسموں کا رہن سہن اور ان کی خوراک اگرچہ یکساں ہے لیکن ششر یعنی سردیوں کے ڈھلتے اور خزاں کے موسم میں اس بات کا خاص طور پر دھیان رکھنا چاہیئے - کہ ان دنوں ہوا میں خشکی زیادہ ہوتی ہے - اور اکثر ہوا - بادل اور بارش کے باعث سردی بھی رہتی ہے - (اگرچہ ہیمنت رتو جیسی سخت نہیں - مگر پھر بھی موسم بدلنا شروع ہو جاتا ہے اور اس میں کچھ کچھ گرمی آتی جاتی ہے) اس لئے اس رتو میں نہ تو کڑوے کسیلے - نیز وایو پیدا کرنے پدارتھ ہی زیادہ کھانے پینے چاہئیں - اور نہ ٹھنڈی چیزیں - مثلاً شربت وغیرہ ہی - یہ دونو نقصان پہنچانے والے ثابت ہوتے ہیں - اس موسم کی خوراک میں خاص احتیاط اور ہوشیاری کی ضرورت ہے -

بسنت کی خوراک

بسنت یعنی موسم بہار میں سخت سردیوں میں پیدا اور جما ہوا کف سورج کی کرنوں کی تیزی بڑھ جانے سے پگھلنے لگتا ہے - اس لئے ہاضمے کی طاقت بھی کم ہوتی جاتی ہے - ان دنوں چکنی - بھاری - کھٹی - میٹھی اور ثقیل چیزوں کا استعمال کم کر دینا چاہیئے - ہلکی اور جلدی ہضم ہونے والی خوراک کھانی پینی چاہیئے تاکہ

قبض ہو کر معدے پر بوجھ نہ پڑے ۔ اگر کبھی کبھی فاقہ بھی کر لیا جائے ۔ تو بہت اچھا ہے ۔ اس سے جلاب لینے یا قے کرنے کی ضرورت نہ پڑے گی ۔ دن میں سونا بھی ان دنوں اچھا نہیں ۔ کچھ نہ کچھ ورزش ضرور کرنی چاہیئے ۔ تاکہ اس کی بدولت کھانا ہضم ہو کر قوت ہاضمہ کو مدد ملتی رہے ۔

صبح شام کی سیر ویسے تو ہر موسم میں ہی مفید ہے ۔ مگر بسنت رتو میں خاص طور پر لابھ کاری ہے ۔ کیونکہ ان دنوں قدرت پر خاص جوبن چھایا ہوتا ہے ۔ اور سب جانداروں کے من خاص اُمنگوں پر ہوتے ہیں جنہیں دیکھ کر انسان کا دل بھی بہت خوش ہو سکتا ہے ۔ سخت سردی گرمی بھی نہیں ستاتی ۔ اور نہ کچھ نقصان ہی پہنچا سکتی ہے ۔ اس لئے یہ موسم سیر کے لئے بہترین ہے ۔ مریضوں اور کمزور لوگوں کو اس سے ضرور فائدہ اُٹھانا چاہیئے ۔

بہتے ہوئے یا تازہ جل میں ہر روز سنان اور اس کے بعد چندن وغیرہ خوشبوؤں کا لیپ کرنا بھی فائدہ مند ہے ۔ گیہوں ۔ چاول ۔ سبزی پھل وغیرہ ہلکی غذا اس موسم میں خاص طور پر ضروری ہے ۔ اپنی مناسب مقدار میں کھائی جانے سے ٹھیک ہضم ہو کر سستی اور ہلکی غذا بھی جتنا زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے ۔ اتنا بھاری دیر ہضم اور قیمتی سے قیمتی خوراک بھی ہرگز نہیں پہنچا سکتی ۔

گرمیوں کی خوراک بسنت رتو کے بعد جیسے سورج بھگوان کی کرنوں میں تیزی بڑھ کر گرمی بڑھتی جاتی ہے ویسے ہی ویسے بھوک بھی کم ہو کر پیاس تیز ہوتی جاتی ہے ۔ پانی کی مقدار زیادہ ہوتی جانے سے ۔ قدرتی طور پر خوراک بھی کم کھائی جاتی ہے ۔

اس لئے اس موسم میں ٹھنڈی - میٹھی اور کچھ کچھ چکنائی والی خوراک اور موسمی پھلوں کا استعمال زیادہ مفید رہتا ہے - تاکہ شریر میں پت کا انش بڑھ کر گرمی اور خشکی پیدا نہ ہو - اور طاقت بھی بنی رہے - خوراک کی کمی کے باعث کمزوری نہ بڑھنے پائے - ان دنوں نمکین - کھٹی - چرپری - کڑوی گرم اور تیز چیزوں کا استعمال - سخت ورزش اور زیادہ محنت کے کام قدرتی طور پر نقصان دہ ہوتے ہیں - کسی ٹھنڈے ہوادار مکان یا گھنی چھایا والے درخت کے نیچے - دوپہر کو سخت گرمی کے وقت گھنٹے دو گھنٹے آرام کرنا صحت کے لئے بہت مفید ہے - اس موسم میں شربت - ٹھنڈائی - لسی - چھاچھ وغیرہ کا استعمال بہت لابھ کاری ہوتا ہے - اور پیاس کی تیزی کو مارتا ہے - باہر دھوپ میں نکلنے سے پہلے - پانی ضرور پی لینا چاہیئے - ایسا کرنے سے لُو لگنے کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے - کیونکہ جب پسینے وغیرہ کے ذریعے جل کا انش شریر میں کم ہو جاتا ہے - تو پت کی ماترا بڑھ جانے کے کارن گرم ہوا شریر کو جلدی نقصان پہنچاتی ہے - اس لئے سخت گرمی کے موسم میں پیاس کو کبھی نہیں دبانا چاہیئے - اور نہ کبھی پیاسے رہ کر سفر ہی کرنا چاہیئے - اسی لئے اس موسم میں اکثر دھرماتما لوگ جگہ جگہ پیاؤ بٹھا دیتے ہیں - تاکہ مسافروں کو پیاسے سفر نہ کرنا پڑے - مگر افسوس کہ اب ایسے سجنوں کی دلیش میں دنوں دن کمی ہوتی جا رہی ہے - ہماری قومی سرکار اور سادھو لوگ سبھاؤں کو اس طرف ضرور دھیان دینا چاہیئے - اور اس کسر کو ہر طرح پورا کرنا چاہیئے - ریل کے سفر میں تو پانی پلانے کا پربندھ دنوں دن بے حد خراب ہوتا جا رہا ہے - جس کی طرف جلد ہی خاص توجہ کی ضرورت ہے -

گرمیوں کے دنوں میں وِشئے بھوگ (جماع) بے حد نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس سے ہر ایک سمجھ دار شخص کو ہمیشہ پرہیز کرنا چاہیئے۔

برسات کی خوراک

سخت گرمیوں کے دنوں میں قدرتی طور پر پاچن شکتی (قوت ہاضمہ) بہت کمزور پڑ جاتی ہے۔ شروع برسات میں زمین سے نکلنے والے گندے بخارات سے ملی ہوئی ہوا کے اثر سے یہ اور بھی دُربل ہو جاتی ہے۔ اس لئے برسات کے دنوں میں گرمی کچھ کم ہو جانے پر بھی۔ خوراک میں ایک دم زیادتی نہیں کر دینی چاہیئے۔ بلکہ گرمی سے بھی زیادہ احتیاط اور ضبط سے کام لینا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ ان دنوں وایو کے دوش بڑھ جاتے ہیں۔ اور جل بھی ویسا نرمل اور نردوش (بے نقص) نہیں رہتا۔ اس لئے ان کے وکار سے شریر میں طرح طرح بیماریاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ مچھر مکھیوں وغیرہ کی کثرت کا بھی بہت برا پربھاؤ پڑتا ہے۔ اس موسم میں دن میں سونا۔ رات کو اوس میں سونا۔ ندی کا پانی پینا۔ سخت ورزش کرنا۔ سخت دھوپ میں گھومنا پھرنا یا کام کرنا۔ وِشئے بھوگ (جماع) سخت نقصان دہ سمجھنا چاہیئے۔ شہد کا استعمال بہت مفید ہے۔ جس روز مینہ خوب برستا ہو اور ہوا ٹھنڈی ہو۔ اس روز نمک مرچ۔ کھٹائی۔ چکنائی آدی والا بھوجن۔ بادی۔ بلغم کو مار کر شریر کو لابھ پہنچاتا ہے۔ اور پاچن شکتی کو بڑھاتا ہے۔ لیکن وہ بھی اتنا نہیں کھانا چاہیئے۔ کہ معدے پر بوجھ بن جائے۔ اور فائدہ پہنچانے کی بجائے نقصان پہنچائے۔ ان دنوں چاولوں کا زیادہ استعمال نہیں ہونا چاہیئے۔ گیہوں وغیرہ ہلکے اناجوں کا استعمال ضروری ہے۔ نیبو کی شکنجبین بھی بہت لابھ کاری ہے۔ بھیگے کپڑے پہن کر زیادہ دیر تک نہیں بیٹھنا

چاہیئے - اور نہ نمی والی جگہ یا اوس میں ہی سونا چاہیئے - ورشا جل میں بہت دیر تک نہانا ٹھیک نہیں - اگر شریر میں گھام (پت) بہت ہو جانے کے کارن مینہہ میں نہانا ضروری ہو - تو بھی دس پندرہ منٹ سے زیادہ دیر تک نہانا مناسب نہیں - کمزور آدمیوں اور بچوں کو اور بھی کم دیر تک نہانا چاہیئے - ان دنوں موسمی بخار کا اکثر زور رہتا ہے - اگر کبھی کبھی تلسی کے پتے ۵ - ۶ اور دو تین کالی مرچ - تھوڑے نمک کے ساتھ پیس کر چاٹ لیئے جائیں - یا پانی میں گھول کر پی لیئے جائیں - تو بہت لابھ دایک رہتے ہیں - اسی تناسب سے ان تینوں چیزوں کو پیس کر اگر ان کی گولیاں بنا کر رکھ لی جائیں - تو موسمی بخار کے مریضوں کو بہت فائدہ پہنچاتی ہیں - برسات کے دنوں میں جُلاب کبھی نہیں لینا چاہیئے - لیکن قبض بھی نہیں ہونے دینا چاہیئے - اس لیئے خوراک میں تبدیلی یا فاقے سے کام چلانے کی کوشش کرنا ٹھیک ہے -

ہلکی سردیوں کی خوراک

سخت گرمی کی موسم سے جھلسی اور کمزور ہوئی دیہہ - برسات کی ورشا - اور ٹھنڈی ہواؤں کے اثر سے پھر تر و تازہ ہو کر سردی برداشت کرنے کے قابل بن جاتی ہے - اس وقت قدرتاً - اسے سورج کی کرنوں کی حرارت مرغوب ہونے لگتی ہے - اور وہ دھیرے دھیرے اس میں پھر پت کی ماترا کو بڑھانے لگتی ہے - جو برسات کی ٹھنڈی ہواؤں اور ورشا جل کے پربھاؤ سے پہلے کم ہو گئی تھی - اس لیئے ہلکی سردیوں میں ٹھنڈی - میٹھی - ہلکی اور کچھ کچھ چٹ پٹی اور تیز خوراک کھانی چاہیئے - جو اس پت کو زیادہ ہو کر زور نہ پکڑنے دے - اور اس کو مناسب مقدار میں ہی قائم رکھے - اس موسم میں کڑوی - کھاری اور زیادہ چکنی چیزیں

گیہوں - جو - دہی وغیرہ بھی کم کھانی چاہئیں - دن میں سونے رات کو اوس میں سونے - پوربی ہوا میں بہت چلنے پھرنے - جلاب لینے - فصد کرانے سے بھی پرہیز رکھنا چاہیئے - ان دنوں سورج کی کرنوں سے گرم ہوا اور چندرما کی کرنوں سے ٹھنڈا ہو کر خود بخود پکا ہوا جل پینے اور نہانے وغیرہ کے لئے استعمال کرنا بہت مفید ہوتا ہے - آیورویدک کی اصطلاح میں ایسے جل کو ہنس اودک کہتے ہیں - اس موسم کے سندر کھلے ہوئے پھولوں میں سیر کرنا - اور ان کے ہار پہننا - نکھری اور کھلی ہوئی چاندنی میں گھومنا - پھرنا - بیٹھنا بھی بہت لابھ کاری اور آنند دینے والا ہوتا ہے -

جو شخص ہر موسم میں مناسب طور پر اس موسم کی مناسب خوراک - مناسب مقدار میں کھاتا پیتا ہے اور غیر مناسب خوراک سے پرہیز رکھتا ہوا - مناسب طریق پر اپنی زندگی بسر کرتا ہے - وہی سب بیماریوں سے محفوظ رہ کر لمبی عمر پاتا ہے - اور آنند سے اپنا جیون سپھل کرتا ہے ۔

۶

گن آتمک سوبھاؤ

۶- گُن آتمک سوبھاؤ

سَت گُن وغیرہ کے لحاظ سے ہر شخص بلکہ ہر جاندار کا سوبھاؤ (خصلت) اس کی ایک ہی جنم کے نہیں۔ بلکہ بے شمار پچھلے جنموں اور نسلی اثروں کا پھل ہوتا ہے۔ اس لئے اس کو بالکل ہی بدل ڈالنا یا اس میں جلدی ہی کوئی تبدیلی پیدا کرنا آسان نہیں۔ نہ اس کے لئے کسی کو قصوروار ہی ٹھہرا دیا جا سکتا ہے۔ ہر شخص اپنے سوبھاؤ اور مزاج سے لاچار ہوتا ہے۔ ہاں یہ ضرور ہے۔ کہ سمجھدار شخص خاص کوشش اور ترکیب سے اس میں کچھ تھوڑی بہت تبدیلی ضرور کر سکتا ہے۔ اور یہ تبدیلی پیدا کرنے کا سب سے پہلا اور سب سے آسان ذریعہ اس کی خوراک ہی ہے۔

یہ بات ہم پہلے بھی ظاہر کر آئے ہیں۔ کہ جیسا اَن ویسا من۔ یعنی جیسی کسی کی خوراک ہوتی ہے۔ ویسا ہی اس کا من ہوتا ہے۔ اس لئے اگر کوئی شخص اپنے یا اپنی اولاد کے اندر پاکیزگی۔ صفائی پسندی نیکی وغیرہ اچھے گُن پیدا کرنا چاہتا ہے۔ تو اسے سب سے پہلے اپنی خوراک بدلنی چاہیئے۔ یہ خواہش پیدا ہونے پر اور اس کی کوشش شروع ہو جانے پر وہ کچھ عرصے بعد۔ خود بخود یہ محسوس کرنے لگیگا۔ کہ سچ مچ اس کے سوبھاؤ میں آہستہ آہستہ تبدیلی پیدا ہونے شروع ہو گئی ہے۔ اور اگر اس کی یہ کوشش برابر جاری رہی۔ تو برس دو برس میں ہی نمایاں فرق نظر آنے لگیگا۔ لیکن بدقسمتی تو یہ ہے۔ کہ اوّل تو ہم اپنے سوبھاؤ اور اس کے گُنوں اور نقصوں کو اچھی طرح سمجھتے ہی نہیں۔ اور نہ سمجھنے اور جاننے کی کوشش ہی کرتے ہیں۔ اور اگر سمجھتے اور جانتے بھی ہیں۔ تو اس میں

کچھ تبدیلی کرنے کی ضرورت بھی نہیں سمجھتے۔ اس لئے اس کی کوشش بھی نہیں کرتے۔ اور اس کی وجہ سے تکلیف اور نقصان پر نقصان اٹھاتے رہتے ہیں۔

اپنے سوبھاؤ یا مزاج اور طبعیت میں مناسب تبدیلی کرنے کی غرض سے یہ نہایت ضروری ہے کہ ہم جہاں ایک طرف ست۔ رج۔ تم کے تفصیل کو اچھی طرح سمجھ لیں۔ وہاں دوسری طرف آیورویدمیں بیان کئے ہوئے۔ پت۔ کف اور وایو یعنی صفرا۔ بلغم اور بادی کے وکاروں کو بھی مناسب طور پر جان لیں۔ تاکہ اس گیان کی مدد سے ہم اپنی خوراک میں مناسب تبدیلی کرکے اور دوسرے سادھنوں کی مدد سے اپنے سوبھاؤ کو بھی کچھ تھوڑا بہت بدل کر۔ اس سے حاصل ہونے والی طرح طرح کی تکلیفوں اور دکھوں سے کچھ تو چھٹکارا پا سکیں۔ اور اپنے جسمانی ہی نہیں۔ بلکہ ذہنی و دماغی سکھوں میں کچھ اضافہ کرکے روحانی ترقی کے رستے پر قدم بڑھا کر اپنی جنم جنمانتر کی منزل مقصود تک۔ پہنچ سکیں۔

ست۔ رج۔ تم کا مفصل بیان

پرکرتی کے تینوں گنوں یعنی ست۔ رج۔ تم کا کچھ مختصر سا بیان اگرچہ ان صفحوں میں پہلے بھی کیا جا چکا ہے۔ مگر ان کو اچھی طرح سمجھنے کے لئے یہاں کسی قدر مفصل بیان کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

ستوگن | پاکیزہ۔ بے عیب۔ گیان پرکاش کرنے والا۔ رغبت اور نفرت کے جال سے بچا کر مناسب کاموں میں لگانے والا۔ سیدھا رستہ دکھا کر اس پر بڑھے چلنے کے ہمت بڑھانے والا۔ سب طرح کے خوف دُور کرنے والا۔ بیماریوں سے بچا کر تندرستی قایم کرنے والا۔ وشیوں اور بُرے کاموں سے نفرت

پیدا کرنے والا، دکھوں سے چھڑانے اور سب طرح کے سکھ دینے والا ہوتا ہے یہی اندریوں کو ان کی مناسب اور بے نقص حالت میں رکھنے کی رغبت بڑھا کر ان سے مناسب کام لینے کی خواہش پیدا کرتا ہے۔ غرضیکہ یہی سب کی نیک طاقتوں میں اضافہ کرنے والا ہے۔ یہی من کی چنچلتا کم کر کے یکسوئی پیدا کرنے اور بڑھانے والا ہوتا ہے۔ اس لئے ستوگنی خوراک (دیکھو صفحہ [illegible]) بھی ان سب گنوں کو پیدا کرنے اور بڑھانے والی ہوتی ہے۔ اس خوراک کی مدد سے ہی انسان آہستہ آہستہ اپنا سوبھاؤ سدھار کر ان سادھنوں کی طرف راغب ہو سکتا ہے۔ جو اس جنم اور آئندہ آنے والے جنموں میں اسے طرح طرح کے دکھوں سے بچا کر سب طرح کے سکھ دلا سکتے ہیں۔ اور جلدی ہی اسے اس کی آخری منزل مقصود تک پہنچا سکتے ہیں۔

رجوگن

وشوں (لذات نفسانی) کی طرف رغبت بڑھا کے طرح طرح کے دکھوں میں پھنساتا ہے۔ خواہشوں کو بڑھاتا ہے۔ اور ان سے کبھی سیر نہیں ہونے دیتا ہے۔ من کی چنچلتا بڑھا کر اسے ہمیشہ ڈانواں ڈول رکھتا ہے۔ اس کے جال میں پھنس کر انسان کے دل سے اس سے چھٹکارہ پانے کی خواہش تک بھی آہستہ آہستہ مٹ جاتی ہے۔ اور وہ کام۔ کرودھ۔ لوبھ۔ موہ۔ اہنکار کی سخت زنجیروں میں دنوں دن زیادہ مضبوطی سے جکڑا جاتا ہے۔ اور ان سے آزادی پانے کا وچار تک بھی کبھی اپنے من میں نہیں لانے پاتا۔ چند روزہ اور عارضی سکھ کو ہی سب کچھ سمجھ کر اس مستقل سکھ کو حاصل کرنے کی اچھا بھی کبھی نہیں کرتا ــــ جو آواگون کے چکر سے چھڑا کر ہمیں ہماری اصلی منزل مقصود کو پہنچانے والا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ رجوگنی منش طرح طرح کے پاپوں میں پھنسا ہوا نہ صرف اسی جنم میں طرح طرح کے دکھ بھوگتا رہتا ہے

بلکہ مرنے کے بعد بھی نیچ یونیوں میں جاکر۔ نیچے ہی نیچے گرتا جاتا ہے۔ اور اس وقت تک اس کی بہتری و بہبودی کا رستہ نہیں کھلتا۔ جب تک وہ طرح طرح کی بھوگ یونیوں میں اپنے گناہوں کی سزا بھگت کر۔ پھر انسانی جسم حاصل کر کے نیکی اور پاکیزگی کی طرف قدم نہیں بڑھاتا اور اپنی عاقبت نہیں سنوارتا۔ اسی لئے ہر ایک سمجھدار انسان کو رجوگنی خوراک کی طرف سے اپنی رغبت کم کرنے کے لئے خاص کوشش کرتے رہنا چاہیئے۔ یہ خوراک ہی انسان کو زبان کے چٹخارے کا غلام بنا کر اسے طرح طرح کے روگوں کا شکار بنا دیتی ہے۔ اس سے چھٹکارہ پانے کے لئے ستوگنی خوراک کی طرف رغبت پیدا کرنا نہایت ضروری ہے۔ لیکن وہ رغبت بھی مناسب حد میں ہی رہنی چاہیئے۔ ورنہ وہ بھی حد سے زیادہ بڑھ کر رجوگنی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اور دکھ اور تکلیف کا باعث بن جاتی ہے۔ کیونکہ رجوگنی رغبت اور نفرت کے جال سے جلد آزاد ہونے کی خواہش ہی ستوگن کی اصل بنیاد ہے۔ جہاں یہ پوتر اچھا بھی رغبت اور نفرت کے جال میں پھنسی اور وہ بنیاد ہلی تو اس کے ہلتے ہی دھیرے دھیرے ستوگن کی ماترا (مقدار) کم ہو کر رجوگن بڑھتا جائے گا۔ اور ستوگن پراپتی کے لئے کیا ہوا سبھی تپ اور سادھن آہستہ آہستہ بیکار ہوتا جائے گا۔ اس لئے یہی اچھا ہے۔ کہ اپنے ستوگن کی رکھشا کے لئے انسان ہمیشہ ساودھان رہے۔ اور کبھی اس کے ابھیمان اور موہ میں پھنس کر۔ اس کی رغبت کو بھی اتنا نہ بڑھائے۔ کہ دوسرے گنوں سے نفرت ہی ہو جائے۔ کیونکہ ان تینوں میں سے کوئی بھی گن کبھی نشٹ نہیں ہوتا۔ دب ضرور جاتے ہیں۔ اور پھر موقع پاتے ہی اپنا اپنا سر اٹھانے اور ایک دوسرے کو دبانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اسی لئے اکثر رشی منی۔ یوگی جتی بھی۔ سمے

سمے پران کے قابو میں پھنس کر اونچے سے اونچے پد سے گرتے رہے ہیں۔

ان تینوں گنوں کو ان کی مناسب حد میں رکھ کر۔ ان سے حسب ضرورت فائدہ اٹھانے کی شکتی پراپت کرنا ہی "تریگن اتیت" (تینوں گنوں سے بالاتر ہونے) کا سب سے اعلےٰ درجہ ہے۔ جو ستوگن سے بھی اونچا سمجھا جاتا ہے۔ وہ درجہ پراپت کئے بنا کوئی بھی اس پرکرتی کے مایا جال سے نکل کر مکتی نہیں پا سکتا۔ اس لئے اس پربل (زبردست) رجوگن سے ستوگنی سوبھاؤ اور پرکرتی والوں کو بھی ہمیشہ ہی ہوشیار رہنا چاہیئے۔

تموگن اب رہ گیا تموگن۔ اس کی خصوصیتوں اور سوبھاؤ کو بھی اچھی طرح سمجھ لیجئے! یہ اگیان اور جہالت سے پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پربل ہونے پر گیان پراپت کرنے کی شکتی دب جاتی ہے۔ اور اپنا پورا کام نہیں کر سکتی۔ گیان نہ ہونے سے ہی۔ موہ (جھوٹی محبت اور نامناسب کاموں کی طرف کشش) پیدا ہوتی ہے۔ اچھے بُرے اور مناسب نامناسب کی تمیز ماری جاتی ہے۔ یہ نہیں سوجھتا کہ اب مجھے کیا کرنا چاہیئے؟ کیا نہیں کرنا چاہیئے؟ کیا کھانا چاہیئے؟ کیا نہیں کھانا چاہیئے؟ کتنا کھانا چاہیئے اور کیسے کھانا چاہیئے؟ انسان پشو کے سمان۔ بلکہ اس سے بھی زیادہ بڑھ کر پشو بن جاتا ہے۔ اور اندھا دھند۔ کچھ سوچے سمجھے بغیر ہی۔ بد تمیزی اور بے شرمی کے ساتھ کھانا شروع کر دیتا ہے۔ اگر کسی کے ساتھ بیٹھ کر کھا رہا ہو۔ تو یہ بھی نہیں سوچتا۔ کہ جو چیز مجھے پسند ہے۔ یا سواد لگتی ہے۔ وہ دوسرے کو بھی بھاتی ہوگی۔ وہ یہی چاہتا ہے۔ کہ سب کا حصہ۔ جیسے بھی بن سکے میں ہی کھا جاؤں۔ اسی لئے تموگنی شخص غلطی پر غلطی کرتا ہے۔ ٹھوکر پر ٹھوکر کھاتا ہے۔ بار بار بیمار ہوں

کا شکار ہوتا ہے۔ پھر بھی سمجھتا نہیں۔ پرہیز نہیں کرتا۔ اپنی تندرستی کا خیال تک نہیں رکھتا۔ کیونکہ اس کا من اس کے قابو میں نہیں ہوتا۔ شریر کے مانند وہ بھی تموگن کے جال میں بھی پھنسا رہتا ہے۔ سستی اور بے حوصلہ پن اس پر سدا چھایا رہتا ہے۔ ہمیشہ سوتے رہتے یا اونگھتے رہتے۔ اور کچھ نہیں تو بے کار ہی پڑے یا بیٹھے رہتے۔ یا فضول گپ بازی میں ہی اپنا وقت کھونے کی عادت اسے پڑ جاتی ہے۔ جو روز بروز بڑھ کر آخر اتنی زبردست ہو جاتی ہے۔ کہ اس سے چھٹکارہ پانا محال ہو جاتا ہے۔ شریر تو شریر۔ بانی اور من کے کام کرنے کی طرف بھی اس کی رغبت نہیں ہوتی۔ اور وہ ہاتھ پاؤں وغیرہ سب اعضا کے کارآمد ہوتے ہوئے بھی۔ انہیں بیکار کر دیتا ہے۔

غرضیکہ مختصر الفاظ میں یہ جاننا چاہیئے۔ کہ ستوگن سے سکھ ملتا ہے رجوگن سے طرح طرح کے بڑے چھوٹے کرم کرنے کی رغبت پیدا ہوتی ہے۔ جو انسان کو ہمیشہ بے چین مضطرب اور بیقرار رکھتی ہے۔ اور تموگن سے سستی غفلت۔ نکمے پن کی خواہش اور جہالت پیدا ہوتی ہے۔ یہی خاصیت ان سب گنوں کی خوراکوں کی بھی ہے۔ جن کا ذکر مختصراً پہلے کیا جا چکا ہے۔ اس لئے جو شخص اپنے جیون ہی نہیں۔ بلکہ جنم جنمانتر میں بھی سکھ پراپت کرنا چاہتا ہے اور سب طرح کے دکھوں سے چھٹکارا پانے کا خواہشمند ہے۔ اسے آہستہ آہستہ ستوگنی خوراک کی رغبت اپنے من میں پیدا کرنی چاہیئے۔ لیکن رجوگنی نیز تموگنی خوراکوں سے بھی نفرت نہیں کرنی چاہیئے۔ بلکہ ان کی خواہش کو کم کرتے اور دباتے ہوئے انہیں اسی حد کے اندر رکھنا چاہیئے۔ تاکہ وہ اس کے شریر۔ من۔ بدھی اور آتما کے ستوگن پر غالب آ کر اسے دُکھ آلس اور اگیان میں نہ پھنسا سکیں۔ اور انت میں اسے نرگنا تیت ہو کر اپنی منزل مقصود تک

تک پہنچنے میں کوئی کٹھنائی نہ ہو۔

مختلف گنوں کے غلبے کا کھیل

ان تینوں گنوں کے۔ اپنے وقت پر غلبے کے کھیل کا ذکر کرتے ہوئے بھگوان کرشن نے گیتا کے چودھویں ادھیائے میں ہی یہ اپدیش کیا ہے۔ کہ جیسے ستوگن۔ رجوگن اور تموگن پر غالب آکر اپنا پربھاؤ جما سکتا ہے۔ اور انسان کو سب پرکار کے سکھ دے سکتا ہے۔ ویسے ہی جب رجوگن ستوگن اور تموگن کو دبا لیتا ہے۔ تو انسان کے من میں طرح طرح کی بری بھلی خواہشیں پیدا ہوکر۔ اس سے طرح طرح کے برے بھلے کام کرا کے اسے دکھ سکھ کے جال جنجال میں پھنسا دیتی ہیں۔ جتنا جتنا رجوگن غالب ہوکر ستوگن دبتا جاتا ہے۔ اتنا ہی اتنا منشیہ کا شاریرک۔ مانسک اور ادھیاتمک گیان کم ہوکر اسکے تینوں طرح کے دکھ بڑھتے جاتے ہیں۔ اسی طرح ستوگن و رجوگن پر تموگن کا غلبہ ہوتے جانے پر عقلمند سے عقلمند اور چنچل سے چنچل۔ ذہین اور فہیم شخص کی بھی بدھی اور چستی۔ چالاکی سب دھری رہ جاتی ہیں۔ اور وہ اگیان۔ جہالت۔ سستی و غفلت کا شکار ہوکر۔ بے کار اور نکما بن جاتا ہے۔ وہ سب طرح کی لیاقت و قابلیت۔ طاقت و قوت ہوتے ہوئے بھی محض اپنے آلس اور ڈھیلے پن کی وجہ سے کچھ نہیں کرسکتا۔ اور ذلالت نیو گراوٹ کے گڑھے میں گرتا چلا جاتا ہے۔

مگر پھر بھی ان دبے ہوئے گنوں میں۔ ابھرنے اٹھنے اور غالب گن کو مغلوب کرنے کی خواہش ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ کبھی ماری نہیں جاتی۔ جب بھی موقعہ پاتی ہے۔ یہ خواہش ضرور پیدا ہوتی اور ابھرتی ہے۔ اور اگر اسے مناسب سادھن اور حالات نصیب ہو جاتے ہیں۔ تو غالب کو مغلوب

کر کے پھر اس کی ترقی و بہبودی کا رستہ کھول دیتی ہے۔

مثلاً جب رجوگن پربل ہو کر کسی انسان کے من میں لوبھ اٹھتا ہے۔ اور اسے یہ خواہش پیدا ہوتی ہے کہ فلاں چیز مجھے مل جائے۔ تو اس لوبھ لالسا کو پورا کرنے کے لئے وہ طرح طرح کے کرم کرنے کے لئے کمر کس لیتا ہے۔ رجوگن کی اس پربلتا کے سمے بھی۔ جب تک اس کا ستوگن بالکل ہی دب نہیں جاتا۔ تب تک سب طرح کے کرم کرتے ہوئے بھی اسے بھلائی برائی۔ پن پاپ۔ دھرم ادھرم اور جائز ناجائز کا خیال بنا رہتا ہے۔ اپنی خوراک کی مناسبت نامناسبت کے بارے میں بھی وہ پورا پورا ہوشیار رہتا ہے۔ اس کی مقدار کو بھی اتنا بڑھنے نہیں دیتا کہ وہ بیماری پیدا کر دے یا اسے آلسی اور پیٹو بنا دے۔ لیکن جب تموگن اور رجوگن دونوں ہی مل جاتے ہیں۔ اور ستوگن کو دبا لیتے ہیں۔ تب اس کی تمام ہوشیاری۔ دانائی۔ دانشمندی اور حقیقت شناسی ماری جاتی ہے۔ وہ عالم فاضل۔ گیانی۔ دھیانی ہوتا ہوا بھی۔ بیوقوف اور جاہل۔ آلسی اور پرمادی بنتا چلا جاتا ہے۔ وقت پر کوئی کام کر سکتا ہے۔ نہ وعدے پر کہیں پہنچ سکتا ہے۔ یہاں تک کہ اپنے کسی قول و قرار کو پورا کر کے اپنی عزت کو بھی قائم نہیں رکھ سکتا۔ وغیرہ۔ وغیرہ۔

ہماری خوراک کا اثر من۔ بدھی اور آتما پر

مادی خوراک کا چونکہ ہمارے اس مادی شریر کے ساتھ سب سے زیادہ اور سب سے گہرا تعلق ہے۔ اور یہ مادی شریر ہمارے من۔ بدھی اور آتما کے کام کرنے کا سب سے ضروری ہی نہیں۔ بلکہ ایک مائنر سادھن ہے۔

اس لئے ہماری مادی خوراک۔ ہمارے شریر کے ساتھ ہی ساتھ من

بدھی اور آتما پر بھی اپنا اثر ڈالے بنا نہیں رہتی - اور دھیرے دھیرے انہیں بالکل ہی اپنے رنگ میں رنگ لیتی ہے - یہی وجہ ہے کہ نیک و پاک - زاہد و پارسا - رشی منی - تیاگی تپسوی تک بھی جب ایک بار گراوٹ کے پھسلنے رستے پر پڑ جاتے ہیں - تو دنوں دن آگے ہی آگے بڑھتے جاتے ہیں -

ان کی یہ گراوٹ اکثر کھانے پینے کی چیزوں یا کمائی سے ہی شروع ہوتی ہے - اس لئے ہمیں اپنی خوراک کی طرف سے ہمیشہ بہت ہوشیار رہنا چاہیئے ورنہ آج کی یہ تھوڑی سی گراوٹ ہی - دھیرے دھیرے نہایت بھیانک اور خوفناک ہو سکتی ہے - اور ہمیں ذلالت کے گہرے سے گہرے گڑھے میں گرا کر - ذلیل و خوار - تباہ و برباد کر سکتی ہے - یہی ہمیں ہماری منزل مقصود کے سیدھے راستے سے بھٹکا کر - ایک بے اندازہ زمانے کے لئے جنم مرن کے چکر میں پھنسا سکتی ہے اور ذلیل سے ذلیل قابل نفرت یونیوں میں جنم دلا سکتی ہے -

جو لوگ غریبی اور کنگالی کی وجہ سے نامناسب خوراک مثلاً جوٹھی باسی بدبودار - اپوتر یا دھارمک طور پر ناجائز خوراک کھانے کے لئے مجبور ہیں - ان ابھاگوں کا تو کہنا ہی کیا ہے - بہت سے نر ناری - دولت میں کھیلتے ہوئے اور چاندی سونے کے چمچوں سے کھاتے ہوئے بھی ان باتوں کا بالکل خیال نہیں رکھتے - اور طرح طرح کی بدپرہیزیاں اور بدعنوانیاں کر کے - دکھ بھوگتے اور مصیبتیں جھیلتے رہتے ہیں - انہیں ضرور کبھی فرصت کے وقت اس سوال پر غور کرنا چاہیئے - اور اپنی موجودہ جسمانی نیز دوسری ذہنی و دماغی تکلیفوں سے بچنے کی کوشش کرتے ہوئے اپنا سدھار کرنا چاہیئے - انہیں سب سے پہلے اپنی کمائی اور اپنی خوراک کی طرف توجہ دینی چاہیئے - ناجائز کمائی ہمیشہ ناجائز خوراک - نامناسب چال چلن اور نادیا کاموں کی طرف رغبت

دلانے والی ہوتی ہے۔ اس سے کبھی بھی من پاک اور پوتر ہو کر نیک کاموں کی طرف راغب نہیں ہو سکتا۔

خوراک کے سادھن اور اُن کا امتحان

خوراک کی مدد سے اپنے شریر۔ من۔ بدھی اور آتما کا امتحان کر لینا کچھ بھی مشکل نہیں۔ اور نہ اس میں کوئی غلطی یا بھول ہونے کی ہی سمبھاؤنا ہے۔ صرف ذرا سے سوچ وچار کی ضرورت ہے۔ اس سے ضبط اور تبدیلی کی خواہش اور طاقت خود بخود پیدا ہوتی اور بڑھتی جائے گی۔ مثلاً کھانے یا پینے کی کسی ایک چیز کو۔ جو بہت مرغوب ہو۔ اپنے سامنے یا ذہن میں لا کر۔ کبھی فرصت کے وقت یہ سوچا جائے۔ کہ یہ چیز میری زندگی اور میری صحت کے لئے کتنی ضروری ہے؟ اس سے میری زندگی میں سکھ بڑھتا ہے یا دُکھ؟ یہ میری آیو کو بڑھائے گی یا گھٹائے گی؟ مجھے کچھ طاقت و قوت بخشیگی یا میری رہی سہی طاقت کو بھی تباہ و برباد کر دے گی یہ میری تندرستی کو بہتر بنائے گی؟ میرے من۔ آتما اور بدھی کو پوتر کرے گی یا اپوتر؟ کام کرودھ۔ لوبھ۔ موہ اہنکار۔ ابھیمان کو گھٹائے گی۔ یا مجھے ان کے جال میں زیادہ سے زیادہ تر پھنساتی جائے گی؟ جس مقدار میں۔ میں یہ چیز کھاتا یا پیتا ہوں۔ کیا وہ میری صحت کے لئے مناسب ہے؟ کیا اس مقدار میں کچھ کمی کر دینے یا اس سے کوئی بہتر خوراک کھانے سے میرے جسم۔ من بدھی اور آتما پر اس کا کچھ بہتر اثر نہ پڑے گا؟ اس طرح کسی فرصت کے وقت ٹھنڈے دل سے اپنی خوراک کے بارے میں ایسے طرح طرح کے سوال کرنے پر۔ ہر انسان کو خود یہ معلوم ہو سکتا ہے کہ وہ جو خوراک کھا یا پی رہا ہے۔

اور اس میں کس قسم کی تبدیلی ضروری ہے؟ پھر اس کے لئے مناسب کوشش کرنا بھی اس کا فرض ہو جائے گا۔ یہ عادت آہستہ آہستہ پک جانے سے وہ دھیرے دھیرے اپنے جیون میں الیسی تبدیلی پیدا کر سکیگا۔ جسے دیکھ کر وہ خود ہی نہیں۔ بلکہ ایک دنیا حیران رہ جائے گی۔

اس لئے نہائیت ضروری ہے۔ کہ ہم یہاں ستوگنی۔ رجوگنی اور تموگنی خوراکوں کے متعلق کچھ اور تفصیل دیدیں۔ تاکہ ان کی پہچان میں کوئی غلطی نہ ہو۔ شریمد بھگوت گیتا کے ۱۷ ویں ادھیائے ۷ ۔۔ ۱۰ ویں شلوک تک میں بھگوان کرشن فرماتے ہیں کہ منشیہ کا ستوگنی۔ رجوگنی اور تموگنی بھاؤ اس کے اہار سے ہی معلوم ہو سکتا ہے۔ جیسے جس طرح کے بھوجن کی من سے رُچی ہوتی ہے۔ اسی رُچی سے اس کے آتما اور شریر کے بھاوناؤں کا اندازہ لگ سکتا ہے۔ یعنی کئی لوگوں کو چکنے اور میٹھے بھوجن پسند ہوتے ہیں۔ کئی ایک کو روکھے۔ چٹ پٹے اور جلن پیدا کرنے والے۔ کئی کو باسی گلے سڑے۔ بدبودار۔ جوٹھے اور اپوتر۔

یہ ان کا سبھاؤ ہی ہوتا ہے۔ جو ان کے من میں یہ رچی پیدا کرتا ہے۔ بڑی کوشش کرنے پر بھی وہ اپنی اس رغبت کو کہیں بدل سکتے ہیں۔ اور جو ایسا کر سکیں۔ وہ بہت ہی خوش نصیب ہوتے ہیں۔ پھر جو لوگ اپنی اس اور آئندہ زندگی میں سکھ چاہتے ہیں۔ ان کا یہ بڑا کرتویہ ہے۔ کہ وہ اس طرف سے غافل نہ ہوں۔ کیونکہ برا سبھاؤ جنم جنمانتر میں سدا دُکھ ہی دیتا رہتا ہے۔

اس طرح صرف انسان ہی نہیں۔ بلکہ ہر ایک جاندار کو سبھاؤ سے ہی کوئی نہ کوئی خوراک پسند ہوتی ہے۔ مثلاً ستوگنی پردھان پشو گائے بیل

وغیرہ گھاس آدی چارہ۔ تھوڑی سی مقدار میں پاکر سیر ہو جاتے ہیں۔ بھینس جیسے تموگنی پردھان ستوگن دودھ دینے والے جانور بھی وہی گھاس وغیرہ کھاتے ہیں۔ لیکن بہت زیادہ مقدار میں۔ اور جب تک خوب کھا پی کر سیر نہیں ہو جاتے۔ تب تک دودھ نہیں دیتے۔ اسی لئے روحانی ترقی کے لئے گائے کا دودھ بھینس کی نسبت اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اگرچہ اس میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ مگر پھر بھی وہ بھینس کے تموگنی بھاؤ سے تموگنی ہو جاتا ہے۔ سستی۔ نیند اور آلسیہ لاتا ہے۔ دھیان ایکاگر نہیں ہونے دیتا۔ اسی طرح رجوگنی پردھان بکری ستوگنی ہوتے ہوئے بھی۔ اس میں جو چنچلتا اور چپلتا ہے۔ وہ کسی سے چھپی نہیں۔ مگر اس کے مقابلے میں بھیڑ تموگنی پردھان ستوگنی ہے۔ اس کی صورت شکل سے ہی بھدّاپن اور غلاظت برستی ہے۔ خوراک بھی وہ اتنی صاف اور پوتر نہیں کھاتی۔ جتنی کہ بکری۔ نہ بکری کے برابر دودھ ہی دیتی ہے۔

اسی طرح درندوں۔ چرندوں۔ پرندوں سبھی جانداروں کی خوراک کی بنا پر۔ ان کے سبھاؤ کا فرق بھی انسانوں کی مانند جانا جا سکتا ہے۔ خوراک سمبندھی رغبت سے ہر شخص اپنے سبھاؤ کی جانچ پڑتال بڑی آسانی سے کر سکتا ہے۔ اس میں اسے نہ تو خود ہی کوئی دھوکا لگ سکتا ہے۔ اور نہ وہ کسی اور کو ہی بہت زیادہ دیر تک دھوکے میں رکھ سکتا ہے۔

ستوگنی خوراک اور اس کا پربھاؤ

ستوگنی خوراک [illegible] رس والی ہوتی ہے
اس میں چکنائی بھی زیادہ ہوتی
[illegible] طاقت اور [illegible] لاتی

یہ خوراک من میں آنند بڑھاتی ہے۔ جسم میں
ہے۔ عمر بڑھاتی ہے۔ ستوگنی بدھی پیدا کرتی اور بڑھاتی ہے۔ وچاروں کو

پوتر کرتی ہے۔ تندرست رکھتی ہے۔ سکھ شانتی اور سنتوش پروان کرتی ہے
اور من میں کسی طرح کے وکار یعنی کام کرودھ لوبھ موہ اہنکار کی پربلتا نہیں ہونے
دیتی۔ اسی لیئے ستوگنی سوبھاؤ والے لوگوں کو یہ خوراک بہت پسند ہوتی ہے۔
وہ اس کی بدولت جہاں سب طرح کی شانتی اور سکھ پاتے ہیں۔
وہاں اپنی روحانی منزلوں کو جنم جنمانتر میں بہ آسانی طے کرتے ہوئے سکتی
دھام کی طرف بڑھتے ہی چلے جاتے ہیں۔

جس خوراک میں بہت مرچ نہ ہو۔ بہت کھٹائی بھی نہ ہو۔ نمک بھی
بہت زیادہ نہ ہو۔ نہ بہت گرم ہی ہو۔ اور نہ بالکل ٹھنڈی ہی۔ نہ بہت تیکھی
روکھی۔ سوکھی یا بالکل پھیکی ہی ہو۔ جو حلق سے نیچے اُترتے ہی چھاتی اور معدے
میں جلن پیدا نہ کر دے۔ شوچ (پاخانہ پھرنے) کے سمے بھی جلن پیدا نہ
کرے۔ جس میں چھٹوں یعنی میٹھے۔ نمکین۔ کھٹے۔ چرپرے۔ کڑوے۔ کسیلے۔
رسوں کا ایسا ملاپ ہو۔ کہ ان سب کے میل سے اس میں کچھ اور ہی دلفریب
سواد پیدا ہو جائے۔ وہی ستوگنی خوراک سمجھی جا سکتی ہے۔ مگر وہ بھی جلی
سڑی۔ کیسی۔ بدبودار۔ سوکھی۔ کئی دن کی بنی ہوئی اور بد ذائقہ نہ ہونی چاہیئے۔
دیکھنے میں بھی گھناؤنی نہ ہو۔ یعنی مکھیوں اور چیونٹیوں کے چھتے کے چھتے
اس پر نہ لگے ہوں۔ نہ پھپھوندی کی تہ ہی جمی ہو۔ جس سے اس کی طرف دیکھنے کو
بھی جی نہ کرے۔ کھانے پینے کی تو بات ہی دور ہے؟

ایسی ستوگنی خوراک ہی من کو پورا پورا آنند دے کر۔ شریر میں بل
بدھی بڑھاتی۔ آتما کو پوتر کرتی اور صحت کو تقویت بخشتی ہے۔ من کی چنچلتا
اور اندریوں کی چپلتا کو بھی یہ ستوگنی خوراک ہی کم کر سکتی ہے۔ اس کے سوا
کوئی دوسری خوراک نہیں۔ اس ہر شخص کو جو روحانی اُنتی کا ابھلاشی ہو ستوگنی

ستوگنی خوراک کی طرف اپنی رچی پیدا کر کے اسے دنوں دن بڑھانے کا یتن کرتے رہنا چاہیئے۔

رجوگنی خوراک اور اس کا اثر

رجوگنی خوراک میں مرچ۔ کھٹائی۔ نمک اور طرح طرح کے تیز مسالوں کی بھرمار ہوتی ہے۔ وہ یا تو بہت ہی گرم۔ جلتی جلتی یا برف کی مانند ٹھنڈی ہی لی جاتی ہے۔ بہت چٹ پٹی ہونے کے کارن وہ بہت خشکی یا جلن پیدا کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے منہ۔ ناک اور آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے۔ پیٹ میں پہنچ کر جلن اور مروڑ سی ہونے لگتی ہے۔ کھٹی بدذائقہ ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔ مگر رجوگن کے جال میں پھنسے ہوئے بے عقل دُربُدھی اس میں بھی کچھ لطف محسوس کرتے ہیں۔ تبھی تو بار بار ایسی خوراک کھا کر اپنی صحت کا ستیاناس کر لیتے ہیں۔ اور بدہضمی پیچش۔ بواسیر وغیرہ۔ طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو کر بھی۔ اس سے پرہیز نہیں کرتے۔

اس رجوگنی خوراک میں خشکی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ چٹ۔ پٹے تیز مسالے ڈال کر۔ گرم تیل وغیرہ میں پکانے اور ملنے سے اس کا رہا سہا رسیلا پن اور بھی جلا پھونک دیا جاتا ہے۔ اور اسے خوب ثقیل بنا دیا جاتا ہے۔ جس سے وہ پیاس تیز کرے۔ پت کا زور بڑھا کر طرح طرح کے روگ پیدا کر دیتی ہے۔ اس کے استعمال سے صحت خراب ہو کر مریض کو کبھی آرام نہیں مل سکتا۔ اسی لئے ہمارے آیوروید اور ادھیاتم شاستر کاروں نے جہاں ستوگن کو سکھ اور آنند بڑھانے والا کہا ہے وہاں رجوگن کو دکھ اور بے چینی پیدا کرنے والا ظاہر کیا ہے۔

رجوگنی خوراک شریر میں مختلف رسوں کی مناسب مساوات کو بگاڑ کر پت۔ وات اور کف کے تناسب کو الٹ پلٹ دیتی ہے۔ اسی لئے اس کی بدولت من میں بے چینی اور اشانتی پیدا ہو کر شریر میں طرح طرح کے روگ پرگٹ ہونے اور بڑھنے میں کوئی دیر نہیں لگتی۔ جو لوگ یہ رجوگنی خوراک خوب مزے سے لے کر کھاتے ہیں۔ وہ آخر تکلیف بھی خوب بھوگتے ہیں اور ہاتھ مل مل کر بہت پچھتاتے ہیں۔

اسی لئے رجوگنی خوراک سے عمر بھی کم ہوتی ہے۔ جوہر انسانی کمزور ہو کر جسم طرح طرح کی بیماریوں کا گھر بن جاتا ہے۔ آنکھیں جلدی ہی جواب دے بیٹھتی ہیں۔ سننے کی طاقت بھی بڑھاپے سے پہلے ہی کمزور پڑ جاتی ہے۔ یہ رجوگنی خوراک جتنی بھی کم کھائی جائے اتنا ہی اچھا ہے۔ اور جو لوگ اپنے رجوگنی سبھاؤ سے چھٹکارا پا کر ستوگنی سبھاؤ کا آنند لینا چاہیں۔ انہیں تو اس بارے میں اور بھی سخت کوشش کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اسی لئے ادھیاتم واد (روحانیت) میں طرح طرح کے برت۔ نیم۔ روزے۔ فاقے وغیرہ ضروری سمجھے جاتے ہیں۔ آتمک اُنتی کے شیدائی اپنے من پر قابو پانے کے لئے ہفتوں کیا مہینوں تک نمک۔ میٹھا یا اور کوئی پسندیدہ خوراک چھوڑ دیتے ہیں۔ تاکہ ان کے آتما اور شریر پر من کا ادھیکار کم ہوتا جائے۔ اور وہ آسانی سے اندریوں کی غلامی سے چھٹکارا پا کر اپنی منزل مقصود کی طرف قدم بڑھا سکیں۔ لیکن پھر بھی انہیں رجوگنی یا تموگنی خوراک سے کوئی نفرت نہیں ہونی چاہیئے۔ کیونکہ یہ نفرت بھی ادھیاتمک اُنتی کے لئے ایسی ہی ہانی کارک ہے۔ جیسے کہ رغبت! اس نفرت و رغبت کے جال سے چھوٹ کر ہی۔ منشیہ "ترگناتیت" ہو سکتا ہے۔ اور اصلی آزادی یعنی مکتی مارگ کی آخری منزل

مقصود تک پہنچ سکتا ہے۔

تموگنی خوراک اور اس کا پھل

جو گلی سڑی۔ باسی۔ بہت دیر کی بنی۔ ٹھنڈی۔ کیڑے پڑی۔ جوٹھی۔ اُبھیی ہوئی۔ بدبودار۔ بدذائقہ۔ اپوتر (غلیظ) چھوئی لگی۔ دیکھنے میں نفرت انگیز خوراک ہے۔ اسے ہی تموگنی سمجھنا چاہیئے۔ وہ طرح طرح کے روگ۔ پیدا کر کے صحت کو ہی تباہ و برباد نہیں کرتی۔ بلکہ عقل کو بھی خراب کر دیتی ہے۔ عمر کو گھٹاتی ہے۔ اور ہر طرح دکھدائی ثابت ہوتی ہے۔ ایسی تموگنی خوراک کے رسیا کو سکھ اور آرام بہت کم ملتا ہے۔ اور جو ملتا بھی ہے۔ تو صرف چند لمحوں یا دنوں کے لئے پھر وہ طرح طرح کے دکھوں میں گھر کر ہمیشہ اپنی قسمت کو ہی روتا رہتا ہے۔ اسے آلسیہ اور سستی سدا گھیرے رہتی ہے۔ کوئی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ اگر کوئی کام کرتا بھی ہے۔ تو اس میں جی نہ لگنے کے کارن۔ اسے کامیابی کبھی نہیں ہوتی۔ ایسے لوگوں کو ہر وقت اپنی بدقسمتی اور بدبختی کی شکائیت کرتے رہنے کی بجائے۔ سب سے پہلے اپنی خوراک میں مناسب تبدیلی کر کے تازہ۔ پوتر اور اچھی خوراک حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ خواہ وہ بھر پیٹ نہ بھی ملے۔ تو بھی اس پر صبر و شکر کر کے اپنی کاہلی اور نکمے پن کی عادت کو دھیرے دھیرے کم کریں اور بالکل چھوڑ دیں۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ کام کرتے رہنے کی عادت ڈالنی چاہیئے۔ چند روز میں ہی ان کی حالت بدل جائے گی۔ ان کے شریر اور سوبھاؤ پر چھایا ہوا تموگن آہستہ آہستہ کم ہو کر۔ رجوگن بڑھتا چلا جائے گا۔ جس سے انہیں اپنے کام میں آنند آنے لگیگا۔ اور کامیابی بھی ہوتی جائے گی۔ تموگن کم ہونے اور رجوگن بڑھنے پر۔ پھر وہ ستوگنی خوراک کی طرف دھیرے دھیرے راغب ہو کر اپنے اندر ستوگن بھی بڑھا سکیں گے۔

اور آہستہ آہستہ سبھا ؤ کھول کی اس بھرمار سے چھٹ کر سکھ اور شانتی کی صورت بھی کبھی کبھی دیکھ سکیں گے۔

ان رجوگنی اور تموگنی لوگوں کے کلیان کے لئے ہمارے پوجیہ شاستر کاروں نے طرح طرح کے برت نیم وغیرہ جاری کئے تھے۔ مگر آج ہم اپنے مزر بھاگیہ سے پشچمی شکشا کے زیر اثر انہیں صرف وہم اور ڈھکو نسلے سمجھ کر۔ چھوڑ بیٹھے ہیں اور ان کی مدد سے اپنی حالت کو بہتر بنانے کے لئے کچھ بھی کوشش نہیں کرتے۔ جو لوگ کبھی کچھ کوشش کرتے بھی ہیں۔ وہ بھی ان کی اصل حقیقت سے ناواقف ہونے کے کارن ان سے پورا پورا فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔

فاقے اور برت کی حقیقت

جیسا کہ پہلے بھی ذکر کیا جا چکا ہے۔ فاقے یا برت کا اصلی طبی مطلب تو یہ تھا۔ کہ اس روز رجوگنی اور تموگنی۔ دیر ہضم اور ثقیل خوراک سے پرہیز کر کے معدے کو پورا پورا آرام دیا جائے۔ تاکہ پچھلے دنوں میں ضرورت سے زیادہ کھائی گئی خوراک کا وہ حصہ۔ جو ہر روز پوری طرح ہضم ہو کر۔ اگلے روز خارج نہیں ہو سکا نکل جائے اگر کسی سے برت کے دن بالکل بھوکا نہ بھی رہا جائے۔ تو وہ نہایت ہلکی اور زود ہضم خوراک۔ مثلاً تھوڑا سا دودھ۔ کچھ پھل یا اور ایسی ہی ستوگنی ہلکی چیزیں استعمال کر کے اپنے معدے کا بوجھ کچھ ہلکا کرے۔ مگر برعکس اس کے ہوتا یہ ہے۔ کہ روزے اور برت کے دن چٹورے لوگ اور بھی رجوگنی اور تموگنی ثقیل خوراک۔ مناسب مقدار سے بھی زیادہ کھا کر۔ رہی سہی کسر بھی پوری کر لیتے ہیں۔ اور اپنی بدہضمی کو اور بھی بڑھا لیتے ہیں۔

نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ تو وہ اس روزے یا برت سے کچھ روحانی فائدہ ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ اور نہ اپنی جسمانی صحت کو ہی بہتر بنا سکتے ہیں۔ ہاں!

جھوٹ موٹ اپنے من کو کچھ سمجھا سکھا کر۔ اپنے آپ کو اور سنسار کو یہ دھوکا ضرور دے لیتے ہیں کہ ہم بھی روزہ دار یا برت رکھنے والے ہیں حالانکہ اصل میں وہ چٹورے پیٹو نہ تو برت رکھنے والے ہی ہوتے ہیں۔ اور نہ روزہ دار ہی۔

کیونکہ روزے یا برت کا اصلی مقصد تو صرف یہ ہے۔ کہ من کچھ قابو میں آئے اور ہر روز کی طرح مختلف کھانے پینے کی چیزوں کی طرف نہ جا کر بھگوان کے بھجن میں لگا رہے۔ ساتھ ہی اس کے معدے اور اس کی انتڑیوں کو بھی کچھ آرام ملے۔ اگر یہ روزہ یا برت رکھنے والے اس روز صرف یہی وچار کر لیں۔ کہ آج برت کے پوتر دن ہمیں اپنے من کو دنیا داری کے دھندوں اور ان کے روزانہ چھل فریب سے ضرور الگ رکھنا ہے۔ اور جب جب کبھی ان کا چنچل من اس طرف جائے۔ تو اسے روک کر اپنا یہ مقصد پورا کرنے کی طرف لگائیں۔ تو ایسے چند ہی برتوں اور روزوں کے بعد وہ ضرور یہ محسوس کرنے لگیں گے۔ اور اس برت کا ان کی صحت پر بھی کچھ اچھا اثر پڑ رہا ہے۔

ایسے برت اور روزے ہی مقررہ تاریخوں یا دنوں میں چند مہینے ہی نہیں بلکہ برسوں برابر رکھنے سے۔ ضرور روحانی اور جسمانی طور پر فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں اور من کو بھی پاپ مارگ پر چلنے سے روکنے میں سہایتا دے سکتے ہیں۔

پرم پتا پرماتما ہمیں سودھی پردان کریں کہ ہم ان سے پورا پورا لابھ اٹھا کر اپنے اس جنم کو ہی نہ سدھار سکیں۔ بلکہ دوسرے جنموں کی آئندہ منزلوں کو اپنے لئے آسان بنا سکیں تاکہ جلدی ہی اپنی منزل مقصود تک پہنچ کر اننت سکھ حاصل کر سکیں۔ اوم شانتی۔ شانتی۔ شانتی!

تیسرا بھاگ

ودیشی ڈاکٹروں کی گہری چھان بین کا پھل

(۱)

ہماری خوراک اور اس کے ضروری انش

۱۔ ہماری خوراک اور اُس کے انش

لیلا دھر بھگوان کی لیلا بھی ایسی اننت اپار۔ اُدبھت اور آشچریہ جنک ہے کہ اس پر جتنا بھی وچار کیا جائے۔ اتنا ہی منشیہ کو چکت اور حیران رہ جانا پڑتا ہے۔ سنسار کی ایک ایک چیز ایسی وچتر اور عجیب ہے کہ دنوں تو کیا مہینوں اور برسوں کے وچار اور کھوج سے کبھی کوئی یہ دعوے نہیں کر سکتا۔ کہ اس نے اس چیز کے رہسیہ کو پورا پورا جان لیا ہے۔ وہ جتنا بھی اس چیز کی چھپی ہوئی شکتیوں اور اس کے گنوں کی جانچ پڑتال کرتا ہے انہیں ٹھیک ٹھیک جاننے کے لئے نئے نئے اوزار بناتا ہے۔ اور نئے نئے طریقے سوچتا ہے۔ اتنی ہی نئی نئی اور عجیب عجیب باتیں ایسی معلوم ہوتی جاتی ہیں۔ اور وہ یہ جان جان کر حیران ہوتا جاتا ہے کہ جو کچھ اسے اب تک معلوم تھا۔ اور جس گیان پر اب تک اسے اتنا ابھیمان تھا۔ وہ تو اتنا ادھورا۔ اتنا ناقص اور اتنا ہیچ تھا۔ کہ اس پر کچھ ابھیمان کرنا۔ یا صرف اسکے ہی ایک اصلی سچ اور خالص سونا ہونے کی ڈینگیں مارنا۔ اس کی اپنی مورکھتا اور کوبدھی کے سوا۔ اور کچھ بھی نہ تھا۔

یہ بالکل ہی ایک دوسری بات ہے کہ جن لوگوں کے سامنے وہ اپنی اس چھوٹی سی تھوتھی بدھی مانی کی ڈینگیں مارتا رہا ہے اور نمائش کرتا رہا ہے۔ وہ اُس سے بھی بڑھ کر اگیانی اور مورکھ تھے۔ اس لئے وہ اس کی اس مورکھتا کو نہیں جان سکے۔ کیونکہ جہاں بڑ۔ پیپل جیسا بڑا کوئی درخت نہیں ہوتا۔ وہاں ارنڈ ہی ایک بہت بڑا درخت سمجھا جاتا ہے۔ اس کی ہی اونچائی دیکھ دیکھ کر سب حیران رہ جاتے ہیں۔

سنسار کی اور اسنکھیہ - اَن گِنت چیزوں کی تو بات ہی کیا ہے جو ہم سے بالکل الگ اور بہت دُور ہیں - خود ہمارے اپنے ستھول شریر کے بارے میں بھی - ہم میں سے بڑے سے بڑے گیانی ابھیمانی کا جو گیان ہے - وہ اتنا کم - اتنا ادھوا اور اتنا ناکارہ ہے - کہ اس پر کچھ ابھیمان کرنا کسی پرکار بھی کسی کی شوبھا نہیں بڑھا سکتا - اس کی شوبھا کیول اسی میں ہے - کہ وہ اس اننت پربھو اس کے اننت گیان اور اننت مہما کی بڑائی کرتا ہوا پوری نمرتا سے اس کے سامنے اپنا سر جھکا دے اور یہی کہے - کہ پربھو کے اس اننت گیان بھنڈار سے جو کچھ تھوڑا بہت انو پرمانو سمان گیان مجھے ملا ہے - وہی میرے اور سنسار کے کلیان کے لئے بہت کچھ ہے - اس لئے میں جہاں پوری پوری نمرتا سے اس سے لابھ اٹھاؤنگا - وہاں سنسار کو بھی لابھ پہنچانے میں کوئی کمی نہ کرونگا یہی میرا پرم دھرم ہے - اسی دھرم کی پالنا سے ہی میں دیالُو بھگوان اور ان اپنے پوجیہ گورو جنوں کے رِن سے اُرِن (سبکدوش) ہو سکتا ہوں - جن کی کرپا سے مَیں نے اپنے گیان کو کچھ کچھ بڑھا پایا ہے - اور سنسار کو اس سے کچھ تھوڑا بہت لابھ پہنچانے کی کوشش میں مجھے کچھ تھوڑی بہت سپھلتا ہوئی ہے

اس وچار سے - جب ہم سب اہنکار اور ابھیمان کو چھوڑ کر اپنے الپورن گیان سے بھی پورا پورا لابھ اٹھانے اور سنسار کو نشکام روپ سے - اس سے لابھ پہنچانے کا کچھ کچھ یتن کرتے ہیں - تو پرماتما کی اپار کرپا سے - وہ ہمارا الپورن گیان بھی - پورن کے سمان لابھ دایک ہوتا ہوا دکھائی دینے لگتا ہے - کیونکہ پورن اور اننت گیان کے سمرتھ اور بھنڈار بھگوان کا ستھان تو ہمارے اپنے ردے میں ہے - وہ ہماری شدھ

نرمل اور لش کام بھاوناؤں سے پرسن ہو کر۔ اپنے آپ ہی اپنے انت گیان سے ہماری سہائیتا کرتے ہیں۔ ہمارے ہر ایک سچے اور شدھ ردے سے کئے ہوئے پرئین کو سپھل کرتے ہیں۔ اور اس سے ہمیں اور سنسار کے سبھی پرانی ماتر کو لابھ پاتے اور لابھ پہنچانے کی یوگیتا پیروان کرتے ہیں۔

اسی پرکار سنسار میں سارے گیان کا وستار ہوا ہے۔ اور اسی پرکار اس کی اپورنتا میں کچھ کچھ پورنتا پیدا ہوتی ہوئی دکھائی دے کر بھی۔ گیانیوں پر اس سنینہ گیان کا پرکاش ہوا ہے۔ کہ جیسے بھگوان آپ اپار اور انت ہیں جیسے ان کی لیلا اور مایا۔ اپار اور انت ہے۔ جیسے ان کے جیوتی بھنڈار سوریہ کا پرکاش انت اور اپار ہے۔ ویسے ہی ان کا گیان بھی انت اور اپار ہے۔ اور جو گیانی ابھیمانی یہ دعویٰ کرتا ہے کہ میں نے اس کا پار پا لیا ہے۔ وہ جھوٹا ہے اور دنیا کو دھوکہ دینے کی کوشش کرنے والا اپنے آپ بھی دھوکے میں پھنسا ہوا ہے۔ کیونکہ سنسار کے سبھی آدمیوں کو سدا کے لئے دھوکا دینا اسمبھو ہے ہاں! یہ اوشیہ ہو سکتا ہے۔ کہ سب آدمی کچھ دیر کے لئے کسی دھوکے میں پھنس جائیں۔ یا سب آدمی کچھ دیر کے لئے کوئی دھوکا کھا جائیں۔

اسی لئے ہمارے پراچین رشیوں اور منیوں نے پربھو کی لیلا اور مایا کے گہرے سے گہرے اور گپت سے گپت رہسیوں پر پرکاش ڈالتے ہوئے بھی۔ انت میں یہی کہا ہے کہ ہمارا یہ گیان پورن نہیں۔ اپورن ہی ہے۔ اور اسے پورن روپ سے جاننے کا کوئی بھی دعویٰ نہیں کر سکتا۔ دوسری سبھی باتوں اور چیزوں کو چھوڑ کر۔ جب ہم اپنی پاس سے پاس۔ پیاری سے

پیاری وستو - ارتھات اپنے اس شریر پر وچار کرتے ہیں ۔ تو ہمیں یہی جان پڑتا ہے کہ یہ ایک ایسی ادبھت اور آشچریہ جنک مشین ہے جس کی برابری دنیا کی کوئی بھی دوسری مشین جو کسی منشیہ نے بنائی ہے ۔ نہیں کر سکتی ۔ منشیہ کی بنائی ہوئی سبھی مشینیں ۔ جب مکمل ہو جاتی ہیں ۔ اور پوری طرح قابل اطمینان طور پر کام کرنے لگتی ہیں ۔ تو اسی وقت سے گھسنے اور کمزور پڑنے لگتی ہیں ۔ اور ان کی یہ دنوں دن بڑھتی ہوئی گھسائی اور کمزوری دور کرنے کے لئے جو بھی خوراک (تیل وغیرہ) اسے دی جاتی ہے ۔ وہ اس کی گھسائی اور کمزوری کی رفتار کو کچھ کم تو بے شک کر دیتی ہے ۔ مگر بالکل ہی روکنے میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتی ۔ اس کی مضبوطی کو کسی پرکار بڑھانے اور اپورنتا کو پورن کرنے کی تو بات ہی کیا ہے ؟

ہمارے شریر کی ادبھت رچنا

پرنتو اب آپ اس کے مقابلے میں اپنے شریر ہی نہیں ۔ بلکہ دنیا بھر کے سبھی جانداروں کے شریروں کو دیکھئے ! جاندار کیا ؟ بے جان شریروں میں بھی آپ کو بھگوان کی یہ ادبھت لیلا ویسے ہی کام کرتی دکھائی دے گی ۔ مگر ہم اور سب جانداروں اور بے جان چیزوں کو ابھی نظر انداز کر کے کیول اپنے منشیہ شریر پر ہی وچار کرتے ہیں ۔ اور صرف اسی کے ذریعے آپ کو پربھو کی اننت شکتی اور لیلا کی طرف دھیان دلاتے ہیں ۔

دیکھئے ! منشیہ کا بچہ جب پیدا ہوتا ہے ۔ تو اس کے شریر کی سبھی مشین ایک طرح مکمل اور پورن ہوتی ہے ۔ اس میں کوئی بھی کسر باقی نہیں ہوتی ۔ اس کی ننھی ننھی پیاری پیاری آنکھوں کی نرمل جیوتی سے لیکر ۔ سارے شریر پر چھائے ہوئے نرم اور کومل روم روم میں اس کے جیون شکتی کا پورا پورا

چمتکار ہوتا ہے۔ لیکن کیا منشیہ کی بنائی ہوئی دوسری مشینوں کے سمان ۔ بچے کے شریر کی اس ننھی سی مشین میں ۔ اس کے جنم دن سے ہی ۔ گھسائی اور کمزوری بھی پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہے ؟

نہیں ! ہرگز نہیں !! بظاہر انتھار نظر سنیہ اور مکمل سچائی تک دیکھ سکنے والی آنکھوں کو بھی یہ گھسائی اور یہ کمزوری ۔ بچے کے ہر ایک سانس کے ساتھ پیدا ہوتی ہوئی دکھائی دیتی ہے ۔ اور کسی کو نہیں ۔ کیونکہ اس سانس کے ساتھ ہی اسے وایومنڈل سے جو خوراک ملنی شروع ہو جاتی ہے ۔ اس سے اس ننھے سے شریر میں پیدا ہونے والی جیون شکتی ۔ اس گھسائی سے پیدا ہوئی کمزوری کی نسبت بہت زیادہ ہوتی ہے اس لئے ہر سانس کے ساتھ بچہ ۔ خود بخود اور نامعلوم طور پر مضبوط ہوتا چلا جاتا ہے ۔ حالانکہ اس وقت تک ۔ اسے کسی طرح سے بھی کوئی خوراک نہیں دی گئی ہوتی ۔

پھر جب ماتا کے شریر سے اپنی خوراک ۔ قدرتی طور پر حاصل کرتے رہنے کا سادھن ۔ یعنی اس کی آنول نال کاٹ کر ۔ اسے ماتا کے شریر سے بالکل الگ کر دیا جاتا ہے ۔ اور دائی اُسے سنان کراتی ہے ۔ تو وایومنڈل میں پھیلی ہوئی پران دائیک ہوا کے ساتھ ہی ساتھ نرمل جل بھی اسے جیون شکتی دینے کا کارن بن جاتا ہے ۔ اور سنان کے بعد بچے کی حالت پہلے سے اور بھی مختلف دکھائی دینے لگتی ہے ۔

کیول یہی نہیں ۔ بلکہ اس ننھے سے بچے کے جنم سے بھی پہلے اس کے ماتا پتا اور ان کے سبھی سمبندھیوں اِشٹ متروں کی شبھ کامنائیں اور آشیرباد بھی گپت روپ سے اس بالک کو سہائتا دیتی رہتی ہیں ۔ اور اس کی رکھشا کرتی رہتی ہیں ۔ جنم کے بعد سے تو ان کی یہ پوتر بھاونائیں اس کی اور بھی ادھک سہائیک اور رکشک بن جاتی ہیں ۔ کیونکہ سب ہی ان کا مایا موہ اور سوارتھ بھی شامل ہو جاتا

ہے - جن ہمارے منتّی بالکوں کے جنم سے پہلے ہی ماتا پتا کے سنسکار بھی آرمبھ ہو جاتے ہیں ان کی سہایتا اور رکشا لو - بھگوان کی کرپا اور آدی کال سے ویدک گیان کا پرچار کرنے والے رشی منیوں کے پنیہ پرتاپ ویدک منتروں کی اگیات شکتی اور بھی کئی گنا زیادہ بڑھ جاتی ہے - یہی ہماری سنسکار پرنالی کا سب سے بڑا مہتو ہے - جسے دربھاگیہ وش آج ہم اتنا بھول گئے ہیں - کہ پشچمی شکشا کے دُش پربھاؤ سے جو آج ہمارے جیون میں بڑھ رہا ہے - ہمارے ان سنسکار سمبندھی وچاروں کی کتنی بھی ہنسی کیوں نہ اڑائیں - پرنتو پشچم کے ودوان منو وگیان ویتا (PSYCHOLOGIST) بھی آج ان کی اننت اور گپت شکتیوں کے مہتو کے سامنے سر جھکاتے ہوئے یہ ماننے لگے ہیں کہ لوگوں کے بھلے بُرے وچاروں - آشیرواد اور شاپوں - (دعاؤں اور بد دعاؤں) کا بھی اثر ضرور ہوتا ہے - اور صرف یہی نہیں - بلکہ ان کی دِرشٹی کو منٹی ذاتی یا بُری نظر بھی اپنے اثر سے خالی ہرگز نہیں ہوتی - اس لئے کبھی کسی بھلے آدمی کو کسی کے لئے کوئی بُری بھاؤنا تک بھی اپنے دل میں نہ لانی چاہیئے - کسی کو گالی یا شاپ دینے یا کسی بُری بھاؤنا سے دیکھنے کی تو بات ہی کیا ہے؟ پرنتو ان سب باتوں کو کوئی کیسے سمجھائے - جو اپنے پرائیوں سے بھی پیاروں کو سدا گالیاں دیتے رہتے ہیں

جنم کے بعد سنان ہو جانے پر جب بچے کو کچھ نہ کچھ خوراک ملنے لگتی ہے - تو وہ ماتا پتا اور دوسرے سمبندھی جنوں کی سد بھاؤناؤں اور آشیرباد کے ساتھ مل کر - بالک کی جیون شکتی کو دھیرے دھیرے بڑھاتی رہتی ہے - یہ ایک ایسی بات ہے جو کسی سے بھی چھپی نہیں لیکن اس کے ساتھ ہی بہت سے نر ناری یہ نہیں جانتے کہ جہاں ایک طرف اپنی خوراک اور اپنے پیاروں - سمبندھیوں کی شبھ بھاؤناؤں کے پربھاؤ سے بالک کا شریر بیش اور

اور انما دنوں دن مضبوط ہوتے جا رہے ہیں۔ وہاں اس کے شریر کی گھسائی اور اس سے پیدا ہونے والی کمزوری بھی برابر۔ بلکہ ہر سانس کے ساتھ جاری ہے۔ یہ دوسری بات ہے کہ اس کی مقدار اتنی کم اور ایسی نا معلوم ہوتی ہے۔ کہ وہ شریر میں بڑھنے والی اور اسے مضبوط کرنے والی طاقت کے سامنے نظر نہیں آ سکتی۔ مگر اس کی طرف سے کسی کو غافل بھی ہرگز نہیں ہو جانا چاہیئے۔ کیونکہ یہ غفلت اور بے پروائی ہی۔ ہماری خوراک میں طرح طرح کی خرابیاں پیدا کر کے۔ ہمارے شریر کو کمزور اور طرح طرح کی بیماریوں کا شکار بنانے کا باعث بن جاتی ہے۔

آستکتا کا لوت بھاؤ

منشیہ شریر اور اس کی اوبھت رچنا پر اس پرکار وچار کرنے سے ہر شخص ناستکتا کے بھنور سے بچ کر آستکتا (خدا پرستی) کی محفوظ اور کلیان مئی بندرگاہ تک پہنچ سکتا ہے۔ اور اپنی تھوڑی بہت سمجھ کے انوسار دھرم ادھرم۔ کرم اکرم کا بھید جان کر اپنی منزل مقصود کی طرف بھی قدم بڑھا سکتا ہے۔ اور اسے بھی اپنے جیون کا ایک ماتر لکشیہ (مقصد) بنا کر اپنا اور دوسروں کا بھلا کر سکتا ہے۔

برخلاف اس کے جو لوگ اس طرف کچھ دھیان نہیں دیتے۔ وہ طرح طرح سے جانے بے جانے نہ صرف خود ہی نقصان اٹھاتے اور دکھ بھوگتے سہتے ہیں۔ اور اپنے سر پہ بھی دکھ اور سنتاپ کا بھار لادتے رہتے ہیں۔ جو انہیں کبھی بھی چین پانے نہیں دیتا۔ بلکہ اپنی سنتان کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔

پرماتما کی اس اوبھت رچنا۔ یعنی اپنے شریر پہ۔ جو انہیں سب سے بڑھ کر عزیز اور پیارا ہے۔ غور کرنے سے انہیں یہ معلوم ہو جائے گا۔ کہ جہاں ایک طرف ان کا شریر ان کی طرح طرح کی مفید اور فائدہ بخش خوراک سے مضبوط اور طاقتور ہوتا جاتا ہے۔ وہاں دوسری طرف جب وہ ناقص خوراک کھانے کی

غلطی کرتے ہیں۔ تو اس سے وہ کمزور بھی ضرور ہوتے ہیں۔ اور ہانی بھی ضرور اٹھاتے ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ جب کبھی وہ کوئی اچھی اور طاقت بخش خوراک بھی ضرورت سے زیادہ یا اپنی طاقت ہاضمہ سے بڑھ کر کھا جاتے ہیں۔ تو وہ بھی انہیں نقصان پہنچائے بغیر نہیں رہ سکتی۔ اس لئے اس بارے میں انہیں ہمیشہ پوری پوری احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔

اس سمبندھ میں ہمارے پراچین آیورویدہ اور اسی کی بنیادوں پر قائم یونانی حکمت کے ماہروں نے جو اصول قائم کئے ہیں۔ اور جو پیچھے بیان کئے گئے ہیں۔ ان کا گیان کچھ حاصل کر لینے کے بعد یہ بھی ضروری ہے۔ کہ آج کل کی پشچمی یعنی یوروپین۔ اور امریکن ڈاکٹری کے خوراک سمبندھی ضروری اصولوں سے کچھ واقفیت ضرور حاصل کر لی جائے۔ اور ان میں سے بھی جو باتیں اپنی سمجھ میں آئیں۔ ان پر عمل کر کے۔ ان سے مناسب فائدہ اٹھایا جائے۔

لیکن اس سے یہ سمجھ لینا کسی طرح مناسب نہ ہوگا۔ کہ کھانے پینے کے سمبندھ میں جو اصول ہمارے پراچین ودوانوں نے قائم کئے تھے۔ وہ بالکل ہی غلط یا نقصان دہ تھے۔ یا جو اصول آج کل کے پشچمی ودوان بیان کر رہے ہیں۔ وہ سب پرکار پورن ہی ہیں۔ اور ان میں کوئی بھی کسر یا کمی ایسی نہیں رہی۔ جو کل دریافت نہ ہو سکے گی۔ بلکہ جس طرح پرکھ کا پرکاش اننت ہے اور اس میں کچھ نہ کچھ اضافہ ہوتا ہی رہتا ہے۔ ویسے ہی پربھو کا گیان بھی اننت ہے۔ اور اس کی مدد سے دیش دیش کے ودوان بھی موجودہ گیان میں اپنی تحقیقات سے ہمیشہ کچھ نہ کچھ اضافہ کرتے ہی رہیں گے۔

ساتھ ہی اس کے یہ بھی ثابت ہوتا جا رہا ہے کہ ہمارے پراچین بزرگوں کی معلوم کی ہوئی سچائیاں بھی محض گپوڑے ہی نہیں۔ بلکہ ان میں کئی ایسی حقیقت

پوشیدہ ہے جس کے سامنے آج کل کے پشچمی ودوان بھی سر جھکانے کو مجبور ہیں۔

اس سلسلہ میں پھر بھی ہمیں یہ جان لینا ضروری ہے۔ کہ ہمارے اس پراچین پورن گیان اور وگیان کی بنیاد۔ چونکہ صرف پرکرتی یعنی مادے پر ہی نہیں تھی۔ بلکہ مادے سے بڑھ کر سوکشم یعنی اللطیف) من اور آتما کے سوکشم گیان اور شکتیوں پر بھی تھی۔ اس لئے ہمارے پراچین ودوانوں نے جہاں ہر ایک خوراک کے مادی اثر کو اپنی نظر کے سامنے رکھا تھا۔ وہاں انہوں نے من اور آتما پر ہونے والے اس کے اثرات کو بھی نظر انداز نہیں کیا۔ اس کے برعکس پشچمی ودوانوں نے صرف ہمارے اس شریر کو ہی سب کچھ سمجھ کر صرف اسکی خوراک پر ہی غور کرنا ضروری سمجھا ہے۔ اور اس کے روحانی اثر کی طرف کبھی کوئی توجہ نہیں دی۔

خوراک کا اصلی مقصد

دواؤں کے سوا۔ جو کچھ بھی شریر کو مضبوط اور قائم رکھنے کے لئے کھایا پیا جاتا ہے وہ سبھی کچھ خوراک نہیں سمجھا جانا چاہئے۔ مگر آج کل ہم سب ہی اس غلطی میں مبتلا ہیں۔ اور خوراک کے اس اصلی مقصد کو بھول کر۔ زبان کی لذت اور چٹخارے کے غلام ہو بیٹھے ہیں۔ ورنہ ہمارے شریر کو مضبوط بنانے۔ بل شکتی دینے اور اس کی طاقت برداشت بڑھانے کا گن جس خوراک میں ہو۔ صرف وہی خوراک۔ خوراک سمجھی جانی چاہئے۔ دوسری سبھی چیزیں مثلاً شراب۔ چائے۔ تمباکو وغیرہ سبھی مضر اور ہانی کارک ہونے کے باعث قابل ترک خیال کرنی چاہئیں۔

ہماری خوراک ایک اور ضرورت بھی پورا کرتی ہے۔ وہ یہ کہ جسم کی مشین ہماری روزمرہ کی کوشش اور رگڑ سے۔ گھس گھس کر کمزور ہوتی جاتی ہے

اس کی کمزوری زیادہ نہ بڑھے اور کم سے کم ہو۔ یعنی جس طرح لوہے کی ایک مشین کو غیر ضروری گھسائی سے بچانے کے لئے تیل وغیرہ چکنائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ ویسے ہی ہماری مشین کو بھی چکنائی کی ضرورت ہے۔ یہ ضرورت بھی ایک بڑی حد تک ہماری خوراک سے ہی اچھی طرح پوری ہونی چاہیئے۔

اسی لیے پچھمی ڈاکٹروں نے انسانی خوراک میں جن اجزاء کی ضرورت کو ظاہر کیا ہے۔ ان میں چکنائی یا چربی کا بھی ایک خاص درجہ ہے۔ اس کے علاوہ ان کی رائے میں ہماری خوراک کے لئے جو اجزاء ضروری ہیں۔ ان کے نام مندرجہ ذیل ہیں۔

پروٹین[1]۔ پانی۔ کاربوہائیڈریٹس[2] (نشاستے اور مٹھاس) نمک اور دوسرے اجزاء (جو کھان سے نکلتے ہیں) وٹامن[3] (جو کئی قسموں کی ہوتی ہیں) ان سب پر اگلے صفحوں میں بہت کچھ روشنی ڈالنے کی کوشش کی جائیگی۔

۲

پروٹین اور اُس کی اہمیت

۲۔ پروٹین اور اس کی اہمیت

ان میں سے سب سے زیادہ ضروری چیز پروٹین ہے۔ اس کا ہمارے شریر کی بناوٹ میں وہی کام اور وہی حصہ ہے۔ جو ایک مکان کے بنانے میں اینٹ یا پتھر کا ہوتا ہے۔ ہمارے شریر میں جتنا گوشت۔ خون۔ دماغ وغیرہ کثیف اور لطیف مادہ ہے۔ اس سب کے بنانے میں پروٹین کے پرمانو، کسی نہ کسی صورت میں کام آتے ہیں۔ اس لیے اس کا ورنن بڑے دھیان سے پڑھنا اور سمجھنا چاہیئے۔

انڈے۔ دودھ۔ پنیر۔ ساگ۔ سبزی۔ خشک پھلیوں کے دانے مٹر وغیرہ۔ دالیں۔ گٹھلیاں (اخروٹ۔ بادام۔ مونگ پھلی) گوشت وغیرہ سبھی پدارتھ پروٹین والے ہیں۔ ۲۵ سال کی عمر تک یعنی جب تک منش شریر بڑھتا رہتا ہے۔ پروٹین کی زیادہ ضرورت رہتی ہے۔ لیکن پھر بھی بہت زیادہ نہیں۔ کیونکہ زیادتی ہر چیز کی ہی ہانی کارک ہوتی ہے۔ پروٹین والی غذا کو ہضم کرنا دوسری سب غذاؤں کی نسبت زیادہ کٹھن ہوتا ہے۔ اس لئے زیادہ پروٹین والی خوراک ہضم کرنے میں ہمارے معدے کی مشین کو بھی زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اور وہ جلدی ہی بگڑنے لگتی ہے۔

پروٹین کے کیمیائی اجزاء

اس کے کیمیائی نرکیبی اجزاء کے لحاظ سے اگر پروٹین پر وچار کیا جائے۔ تو یہ جان پڑے گا۔ کہ اس میں کاربن یعنی کوئلہ بنانے والے پرمانوؤں کے علاوہ ہائیڈروجن۔ آکسیجن۔ نائٹروجن تینوں قسم کی گیسوں کے پرمانو بھی شامل ہوتے ہیں۔ اور یہ تینوں گیسیں ہی ہمیشہ جیون کے لئے بہت ہی ضروری مانی گئی ہیں۔

کسی کسی پروٹین والی چیز میں تو گندھک۔ فاسفورس اور لوہے کے پرمانو بھی پائے جاتے ہیں۔ جو منیشہ شریر کے لئے خاص طور پر مفید ہیں۔ اسلئے یہ پروٹین والی چیزیں منیشہ اہار کا ایک نہایت ضروری حصہ سمجھی جانی چاہئیں۔ اپنی مناسب مقدار میں یہ سبھی چیزیں صحت کے لئے اچھی مددگار ثابت ہوتی ہیں لیکن زیادہ کھائے جانے پر یہ نہ صرف ہاضمے کی مشین پر ہی ایک نامناسب بوجھ بن کر اسے آہستہ آہستہ خراب کرتی جاتی ہیں۔ بلکہ اگر مناسب طور پر خارج نہ ہوتی رہیں۔ تو طرح طرح کی بیماریاں پیدا کرنے کا کارن بنتی ہیں۔ اس لئے ان کے استعمال میں بھی مناسب سوچ وچار سے کام لینا چاہیئے

ساگ سبزی وغیرہ کے پروٹین

ساگ سبزی اور پھلوں وغیرہ میں پروٹین کا جز بہت کم ہوتا ہے۔ اسی لئے وہ جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔ دودھ دینے والے مویشی جو گھاس پات یا دانہ چارہ یعنی پروٹین والی خوراک کھاتے ہیں۔ وہی ان میں دودھ پیدا کرنے اور بڑھانے کا کارن ہوتی ہے۔ بچوں کو دودھ پلانے والی ماتاؤں کو بھی اس لئے دودھ خاص طور پر پلایا جاتا ہے۔ اور دوسری پروٹین والی چیزیں مثلاً زیرہ وغیرہ دیا جاتا ہے۔ تاکہ بچے کو دودھ کافی مقدار میں مل سکے۔ اور انہیں دودھ پلانے پر بھی وہ زیادہ کمزور ہو کر اپنی صحت تباہ نہ کر لیں۔ اور ان کی صحت نہ صرف برقرار رہے۔ بلکہ دنوں دن اچھی ہوتی جائے۔

دودھ۔ دہی۔ پنیر۔ چھاچھ۔ لسی۔ گیہوں چنے وغیرہ اناجوں مٹر اُڑد وغیرہ دالوں اور خشک میوہ جات وغیرہ میں پروٹین زیادہ ہوتی ہے۔

گوشت وغیرہ کے پروٹین

گوشت۔ انڈوں۔ مچھلی وغیرہ میں بھی پروٹین زیادہ ہوتی ہے۔ اسی

لئے پشچمی ڈاکٹر گوشت ۔ انڈے ۔ مچھلی وغیرہ کی زیادہ تعریف کرتے ہیں ۔ مگر اب ان میں بھی ایسے ڈاکٹروں کی کمی نہیں ۔ جو گوشت وغیرہ کے اتنے مداح اور معتقد نہیں ۔ چنانچہ امریکہ کے نیو انگلینڈ سینی ٹوریم کے افسر اعلیٰ ڈاکٹر جارج ۔ ای ۔ کوان فورتھ اپنی پستک (BETTER MEALS FOR EISS یعنی " اچھی خوراک کم قیمت پر " میں لکھتے ہیں :-

" گوشت وغیرہ حیوانی غذائیں جسم بنانے والی تو ہیں ۔ لیکن ان سے جو خوراک ملتی ہے ۔ سیکنڈ ہینڈ خوراک ۔ یعنی دوسروں کی معرفت ملنے والی خوراک ہوتی ہے ۔ کیونکہ وہ جانور بھی تو جن کا گوشت استعمال کیا جاتا ہے ۔ اپنا شریر تیار کرنے والی سب خوراک گھاس پات سے ہی حاصل کرتے ہیں ۔ اسی لئے سب گوشت کھانے والے انسانوں کو ۔ لازمی طور پر اس گوشت کے ساتھ ہی ساتھ جو وہ کھاتے ہیں ۔ وہ سب فالتو ۔ ناکارہ ۔ نقصان دہ نکمے اجزا (WASTES بھی چٹ کر جانے پڑتے ہیں ۔ جو سبھی جانوروں کے گوشت میں ہمیشہ ہی کم یا زیادہ مقدار میں موجود رہتے ہیں ۔ اسی لئے گوشت کے استعمال سے منشیہ شریر کے ان انگوں پر جو پاخانہ ۔ پیشاب وغیرہ خارج کرتے ہیں ۔ زیادہ بوجھ پڑ کر ۔ ان کا کام بہت بڑھ جاتا ہے ۔ اور وہ جلدی ہی کمزور ہو کر بیمار ہو جاتے ہیں ۔ ان کے جسم میں خون کا دباؤ بھی بڑھ جاتا ہے ۔ اس لئے ان کی سہن شکتی (طاقت برداشت) بھی کم ہو جاتی ہے ۔ کم قیمت پر اچھی خوراک پانے کے وچار سے کیمت کی دوسری پیداواروں کی نسبت گوشت وغیرہ کتنے زیادہ مہنگے ہیں ۔ یہ بات تو صاف ہی ظاہر ہے جو کبھی نظر انداز نہیں کی جا سکتی ۔ "

ڈاکٹر جوشیا اولڈ فیلڈ۔ ڈی۔ سی۔ ایل، ایم۔ اے، ایم۔ آر۔ سی
ایس، ایل۔ آر۔ سی۔ پی۔ سینیر فزیشن لوئیڈی مارگریٹ ہاسپٹل۔ برومے (انگلینڈ)
اپنی کتاب (THE DIET FIR CULTURED PEQPLE)
المعروف "سبھیہ لوگوں کے اہار" میں لکھتے ہیں:۔

"آج کل ایسے پرشوں اور ستریوں کی گنتی دنوں دن بڑھتی جا رہی ہے۔ جن کے مزاج میں لطافت و نفاست اور پسند میں پاکیزگی ہے۔ جنہیں پوتر خوراک اور پاکیزہ زندگی دنوں دن بڑھتے ہوئے زور کے ساتھ اپنی طرف کھینچ رہی ہے۔ جو یہ چاہتے ہیں کہ ان کی خوراک بھی سندرتا اور پوترتا سے سمبندھ رکھنے والی ان کی بھاوناؤں اور اچھاؤں کے مطابق ہی ہو تاکہ اس کی

پراپتی کے ناپسندیدہ سادھنوں کے گیان بلکہ دھیان سے کبھی اس خوراک کی طرف سے ان کے من میں کوئی نفرت پیدا نہ ہو۔"

"ایسے ہی سجنوں کے لئے میں یہ سندیش دے رہا ہوں۔ اور انہیں میرے یہ شبد بڑی سہایتا اور شکشا دے سکتے ہیں کہ چوتھائی صدی سے زیادہ عرصہ گذر چکا ہے جب سے میں نے گوشت والی کوئی خوراک نہیں کھائی میں نے اپنے جیون میں اس سوال کے دونوں پہلوؤں پر پورا پورا وچار اور عمل کیا ہے۔ اور ایک پھل اہاری کی حیثیت سے میں روز بروز زیادہ سے زیادہ تر عمدگی کے ساتھ یہ بات سمجھتا جا رہا ہوں کہ اعلیٰ درجے کے مہذب اور تعلیم یافتہ لوگ روز بروز گوشت کھانے سے متنفر ہو کر زیادہ سے زیادہ تعداد میں پھل اور سبزی کھانے کی طرف راغب ہو رہے ہیں"

اس سے آگے ڈاکٹر صاحب اس خوراک کا ذکر کرتے ہوئے۔ جو ذبح کئے جانے والے جانوروں کو عموماً دی جاتی ہے لکھتے ہیں:۔

"ان جانوروں کو اکثر ایسی خوراک دی جاتی ہے۔ جو جسم کے لطیف پرمانوؤں (CELLS) کو گلانے اور سڑانے والی ہوتی ہے۔ اس لئے خوراک کے طور پر زیادہ عرصے تک ایسا ناقص گھاس پات کھاتے رہنے کے کارن ان کے گوشت میں ایک طرح کا زہریلا اثر پیدا ہو جاتا ہے۔

اور یہ زہریلے اثر والا گوشت ان انسانوں میں بھی۔ جو

لئے کھاتے ہیں۔ طرح طرح کی بیماریاں پیدا کرنے کا کارن بنتا ہے۔ اسی لئے سبھی مہذب آدمیوں کو اگر کسی چیز کی سب سے بڑھ کر ضرورت ہے۔ تو وہ یہ ہے کہ ان کی خوراک پوتر اور پاکیزہ ہو۔"

پھر یہی ڈاکٹر صاحب گوشت والی خوراک کھانے کے خطرات کا ذکر کرتے ہوئے فرماتے ہیں :-

"پندرہ سال ہوئے میں نے اپنی کتاب "ٹیوبرکلوسس" (تپ دق) میں یہ ثابت کرتے ہوئے کہ گوشت کھانا بھی تپ دق کا ایک کارن ہوتا ہے۔ سویڈش اور ڈینش کے بہت سے ایسے واقعات شہادت کے طور پر پیش کئے تھے۔ جن سے میرا یہ دعوےٰ سدھ ہوتا تھا۔ اور یہ بھی لکھا تھا کہ بہت سے پالتو جانور جن کا گوشت بکتا ہے اکثر کسی نہ کسی کم و بیش نفرت انگیز بیماری کا شکار ہوا کرتے ہیں۔ اس لئے ان کا گوشت کسی بھی سمجھدار پرش یا ستری کے لئے صحت بخش خوراک نہیں بن سکتا۔ اسی سلسلے اس بات پر بحث کرنا بھی نہایت ضروری ہے کہ وہ بیماری۔ جس کا کوئی جانور شکار ہوتا ہے۔ اس جانور کے گوشت کو بھی کھانے والوں کے لئے ناقابل ہضم بنا دیتی ہے یا نہیں؟ اس معمولی سی سچائی کا سمجھ لینا کسی کے لئے بھی کچھ مشکل نہ ہوگا۔ کہ کسی بھی بیمار جانور کا گوشت کسی لطافت پسند۔ مہذب شخص اور کسی صنعت و حرفت کی طرف کچھ رغبت رکھنے والے انسان کو کیا ۔ بھیڑوں اور چیتوں جیسے گوشت خور درندوں کے لئے بھی کوئی مناسب و معقول

خوراک نہیں کہی جا سکتی۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ انسانی

خوراک کی غرض سے ایسے ہی بیمار جانور ایک بہت بڑی تعداد میں ذبح کئے جاتے ہیں۔ بیماریوں کے پرماتو اتنے لطیف اور نامعلوم ہوتے ہیں۔ کہ کسی مُردہ لاش میں اُن کا پتہ لگانے کے لئے۔ یہ نہایت ہی ضروری ہے۔ کہ اس جانور کے ہر ایک اندرونی عضو کا نہایت ہی احتیاط سے خوردبین کے ذریعہ پوسٹ مارٹم (ڈاکٹری معائنہ) کیا جائے۔ اس لئے ذبح کرنے سے پہلے تو کوئی بھی کسی طرح یہ معلوم نہیں کر سکتا۔ کہ جو جانور ذبح کئے جانے والا ہے۔ وہ بیمار ہے یا نہیں۔ یقینی طور پر یہ جاننا تو قطعی ناممکن ہے۔" اپنے اس بیان کو اور بھی واضح کرنے کے لئے ڈاکٹر صاحب ایک مثال پیش کرتے ہوئے لکھتے ہیں۔

"فرض کر لیجئے کہ ایک مال دار اور ذی حیثیت دیوی کی ایک چھاتی پر کوئی پھوڑا اُبھرنے لگا ہے۔ اس کے لئے اسے نہایت ہوشیار ڈاکٹروں اور ماہر سرجنوں سے مشورہ لینے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس غرض سے وہ پانی کی طرح روپیہ بہانے میں کوئی دریغ نہیں کرتی اور ملک بھر کے قابل سے قابل معالجوں کے پاس جاتی ہے۔ تاکہ کوئی ڈاکٹر یقینی طور پر یہ بتا سکے کہ یہ پھوڑا کس قسم کا ہے؟ مگر پھر بھی اکثر یہ ناممکن ہوتا ہے کہ یقینی طور پر کوئی ڈاکٹر یا سرجن یہ رائے قائم کر سکے۔ کہ یہ گانٹھ سی جو اُبھر رہی ہے

کسی مقامی سوزش کی وجہ سے ہے۔ اس لئے بالکل بے ضرر اور ناقابلِ تشویش ہے۔ یا اسے کسی آنے والی خطرناک تکلیف کا پیش خیمہ سمجھا جاسکتا ہے۔ اس لئے اسے نکال ڈالنا ہی مناسب ہے۔ مگر پھر بھی احتیاطاً وہ گانٹھ۔ اس دیوی کی چھاتی سے نکال دی جاتی ہے۔ اور جب اسے چیر پھاڑ کر اس کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ تب بھی اکثر اس وقت تک ٹھیک طور پر کوئی یہ نہیں بتا سکتا کہ وہ کیا بلا ہے؟ جب تک کہ اسے ہر پہلو سے کاٹ چھانٹ کر اور خوردبین کے شیشوں کے نیچے رکھ کر اس کے بارے میں کوئی فیصلہ نہیں کیا جاتا۔"

اب آپ خود ہی یہ سمجھ لیجئے کہ جب ایک معمولی سے پھوڑے کی حقیقت جاننے کے لئے ماہر ڈاکٹروں کو اتنی جانچ پڑتال کی ضرورت پڑتی ہے۔ تو ان بے شمار جانوروں کی بیماریوں کا پتہ لگانے کے لئے کتنا دردِ سر برداشت کرنے کی ضرورت ہوگی؟ جن کا بیمار گوشت بے شمار مردوں اور عورتوں کی زندگی یا موت کا باعث ہو سکتا ہے۔

اس سے آگے وہی ڈاکٹر صاحب لندن اور برطانیہ کے دوسرے شہروں کے بوچڑ خانوں کا حال بیان کرتے ہوئے (جو ہمارے بھارت کے بوچڑ خانوں سے پھر بھی ہزاروں درجے زیادہ صاف ستھرے اور اچھے ہوتے ہیں۔) فرماتے ہیں:-

"میں نے آلڈگیٹ کے بوچڑ خانے میں یہودی بوچڑوں کو بھی کام کرتے دیکھا ہے۔ اور چھوٹے دیہاتوں میں وہاں کے بوچڑوں کو بھی۔ مجھے اپنے ڈاکٹری فرائض کی ادائیگی میں سمتھ فیلڈ

کے گوشت مارکیٹ میں بھی۔ دن رات کئی کئی گھنٹوں تک
گشت لگانا پڑتا ہے۔ اور جانوروں کے گوشت کو۔ اس کے
ہر مرحلے پر دیکھنا پڑا ہے۔ اپنے اس وسیع مشاہدے
اور تجربے کی بنا پر میں بڑے دعوے کے ساتھ یہ
کہہ سکتا ہوں۔ کہ ان ہزاروں مردوں اور عورتوں میں سے
جو وہاں سے طرح طرح کا گوشت لے جایا کرتے تھے۔
اور اپنے اپنے گھر جا کر۔ اس سے قسم قسم کے کھانے
تیار کرکے لطف حاصل کیا کرتے تھے۔ کوئی ایک مرد یا
عورت بھی ایسا نہیں۔ جس کے دل میں کبھی بھول کر بھی یہ
خیال آیا ہو۔ کہ جس جانور کا گوشت اس کی پلیٹ میں ہے۔
یا شوربے میں پڑا ہے۔ اسے ہری بھری چراگاہوں میں
کلیلیں کرنے اور بے فکری سے چرنے چگنے کے بعد اس
تک پہنچنے میں۔ کیسی کیسی ناقابل بیان اذیتیں اور تکلیفیں
برداشت کرنی پڑی ہوں گی۔"

"میں یہاں ان تمام الزامات کا ذکر کرنا نہیں چاہتا
جو برطانیہ اور امریکہ کے بوچڑ خانوں اور جیسا بتا چکا ہوں
سے اس محکمے کے منتظموں کے خلاف لگائے جاتے ہیں۔
جو ڈبوں میں مختلف خوراکیں بند کرکے فروخت کے لئے
جگہ جگہ بھیجتے ہیں۔ ان میں سے بعض الزامات تو ایسے
گھناؤنے ہیں کہ ان کا ذکر کرتے ہوئے بھی طبیعت خراب
ہوتی ہے۔ بس مختصراً یہ سمجھ لینا چاہیے کہ جن جانوروں

کو قید میں رکھ کر پالا جاتا ہے۔ تو ان کی پرورش کا مقصد یہ ہرگز نہیں ہوتا۔ کہ وہ تندرست یا مضبوط رہیں۔ بلکہ صرف یہ ہوتا ہے۔ کہ کم سے کم عرصہ میں وہ زیادہ سے زیادہ چربی اور گوشت اپنے جسم میں پیدا کر سکیں خوب موٹے تازے نظر آئیں۔ کیونکہ بازار میں مضبوط اور طاقتور مویشیوں کی مانگ نہیں۔ بلکہ خوب چربی والے موٹے مویشیوں کی مانگ ہے۔ اور یہ سبھی سمجھ سکتے ہیں۔ کہ چربی کی کثرت بھی تندرستی کی کوئی پسندیدہ علامت نہیں۔ بلکہ ایک بیماری بھی ہے۔ اس لئے کوئی بھی مویشی جو اس طریقے سے پالا جائے۔ صحیح معنوں میں تندرست نہیں سمجھا جا سکتا۔

جب بظاہر موٹے تازے جانوروں کے بارے میں ماہر ڈاکٹروں کا یہ فتویٰ ہو۔ تو ان دُبلے پتلے اور سوکھے جسموں والے مریل بیمار جانوروں کے حق میں۔ اُن کی کیا رائے ہوگی؟ جو ہمارے وطن میں ہر روز لاکھوں کی تعداد میں ذبح ہوتے ہیں۔ اس کا اندازہ لگا لینا کچھ زیادہ مشکل نہ ہوگا۔

ڈاکٹر روبرٹ بیل (ROBERT BELL) ایم۔ ڈی۔ ایف آر۔ ایف۔ پی ایس وغیرہ وغیرہ سابق سینئر فزیشن زنانہ ہسپتال گلاسگو۔ سپرنٹنڈنٹ کینسر ریسرچ۔ بیٹرسی ہسپتال اپنی کتاب "DIETAND HEALTH FOR THE PREVANSION OF CANCER" اقتباسات "ناسور سے بچنے کے لئے خوراک اور تندرستی کی ضرورت" میں لکھتے ہیں۔

"میں یہ دیکھ کر بڑا حیران ہوتا ہوں۔ کہ آج کل یہ تحریک بڑے زوروں پر ہے کہ ایسے دن منائے جائیں جنہیں لوگ گوشت نہ کھائیں۔ کیونکہ اس سے تو یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ گویا گوشت بھی کوئی ایسی خوراک ہے۔ جس کی قدر و قیمت کا اس قدرتی خوراک سے کچھ مقابلہ کیا جا سکتا ہے۔ جس میں بوجھ کے مہیا کئے ہوئے گوشت کے لئے کہیں بھی کوئی گنجائش نہیں۔ کیا یہ لوگ اتنا بھی نہیں سمجھ سکتے۔ کہ جانوروں کا گوشت بھی تو آخر تمام تر کمال نباتاتی خوراک سے ہی بنتا ہے؟ جب یہ حقیقت ایک بار معلوم ہو گئی کہ وزن کے لحاظ سے گیہوں اور مٹر وغیرہ میں قیمتی سے قیمتی گوشت کی نسبت زیادہ غذائی مادہ ہے۔ تو پھر وہ گوشت وغیرہ کے اتنے گرویدہ کیوں ہیں؟ صرف یہی نہیں بلکہ قدرتی نباتاتی خوراک میں جیون شکتی دینے والے وہ کیمیاوی (آرگینک) نمک وغیرہ بھی موجود ہوتے ہیں۔ جو ہمارے خون کی پاکیزگی اور طاقت برقرار رکھنے کے لئے اتنے ہی ضروری ہیں...... گوشت میں یہ چیزیں بالکل ہی نہیں پائی جاتیں۔ برخلاف اس کے وہ زہریلے اجزا موجود ہوتے ہیں۔ جن کے باعث وہ کم و بیش خود بھی زہر بن جاتا ہے اور کولن (معدے کا ایک ضروری حصہ) میں نہایت مضر صحت سڑاند پیدا کرتا ہے۔ ساتھ اس کے قبض کا کارن بھی بنتا ہے۔ جس کے باعث خون بھی خراب ہو کر زہریلا بن جاتا ہے

ہماری اس تمام حماقت کا نتیجہ کیا ہے؟ کیا بھگوان نے ہمیں یہ جیون اسی لئے دیا ہے؟ کیا منشیہ جیون کا سب سے بڑھ کر اور بہتر جسمانی و اخلاقی مقصد یہی ہے؟ یا صرف ہماری ہستی کی معیاد ہی یہ ہے؟ اسی لئے وہ بہت ہی کم حالات میں سرسبز و تندرست بڑھاپے تک پہنچتی ہے اور اکثر ہم مناسب و موزوں وقت سے بہت ہی پہلے موت کا شکار ہو کر قبر میں لڑھک جاتے ہیں! یہ سب ہماری اپنی ہی بے وقوفی کا نتیجہ ہے۔ اسی کی بدولت طرح طرح کی بیماریاں ہمارے شریر میں پیدا ہو کر ہمیں طرح طرح کی مصیبتوں میں پھنسائی رہتی ہیں۔"

وراثتی بیماریاں

اس سے آگے وراثتی بیماریوں کا ذکر کرتے ہوئے آپ لکھتے ہیں:-

"ان بیماریوں کا آج کل بہت چرچا ہے۔ جن کے بارے میں یہ کہا جاتا ہے کہ وہ بچوں کو اپنے والدین سے ورثے میں ملتی ہیں۔ اور وہ ہر طرح سے اٹل مانی جاتی ہیں۔ بلکہ شاید اس وقت تک ایسی ہی مانی جائیں گی۔ جب تک کہ ان بیکس معصوموں کے علاج کا یہ احمقانہ طریق جاری رہے گا۔ میری رائے میں تو نوے فیصدی بلکہ اس سے بھی زیادہ بچے۔ قدرت کی طرف سے بالکل بے نقص اور تندرست جسمانی ساخت لئے ہوئے۔ دنیا میں پیدا ہوتے ہیں۔ اور یہ "وراثتی بیماریوں" کا ڈھچار ایک "خوفناک ہوّا ہے"

A. Hamid Khan

سے بڑھ کر اور کچھ بھی نہیں ۔ جو بھی بیماریاں بچوں کو ہوتی ہیں وہ نواحی حالات اور خوراک کی خرابی سے ہی پیدا ہو کر آخر میں مہلک ثابت ہوتی ہیں ۔ وراثتی نہیں ہوتیں ۔"

"ان میں دس فیصدی کی جو استثنیٰ ہے ۔ ان بچوں کی بیماریاں ان کے والدین کے بد اخلاقی آمیز کرتوتوں کا نتیجہ ہوتی ہیں ۔ جن کی رغبت اکثر اور ایک بہت بڑی حد تک گوشت خوری کی بدولت پیدا ہو کر بھڑکتی رہتی ہے ۔ اس سے یہ صاف ظاہر ہے کہ یہ غیر قدرتی خوراک نہ صرف ہمارے اخلاق پر ہی ۔ بلکہ ہمارے اور ہمارے بچوں کی جسمانی صحت پر بھی کتنا تباہ کن اثر ڈالتی ہے ؟ ...... ان وراثتی اور وبائی بیماریوں سے دودھ پیتے والے معصوم بچوں میں جو ہلاکت پھیلتی ہے ۔ وہ تو صاف ہی ظاہر ہے ۔ مگر جو بدنصیب بچ بھی جاتے ہیں ۔ ان میں سے اکثر کے جسم طرح طرح سے بدنما اور بدزیب کرنے والی تکلیف دہ بیماریاں ۔ مثلاً بہرہ پن اندھاپن ۔ دیوانہ پن ۔ بے ہمتی اور خوف زدگی اور ریڑھ کی ہڈی کی خرابی سے پیدا ہونے والے طرح طرح کے نقصوں کا شکار ہو جاتے ہیں ۔ جو شاید بغیر سخت اور زبردست قانون کے اور کسی طرح ہماری آئندہ نسلوں کا کبھی پیچھا نہیں چھوڑ سکتے ۔ ورنہ ہر ایک بچے کی زندگی کا پہلا مہینہ ایسا ہوتا ہے ۔ جس میں بیماری کا سب سے کم اندیشہ ہوتا ہے *

* افسوس ہے کہ ہندوستانی بچوں کے بارے میں کوئی بھی ڈاکٹر یہ رائے قائم نہیں کر

بشرطیکہ مناسب احتیاط سے کام لے کر اسے تندرست
رہنے کا پورا پورا موقع دیا جائے۔ اور انسانی تندرستی بڑھانے
والے طریقوں سے اسے قدرتی خوراک دے کر اس کا یہ سفر
زندگی۔ پورا کرنے میں پوری پوری مدد دی جائے۔ جس
کے لئے بھگوان نے اسے ہر طرح تیار کر کے بھیجا ہے
ساتھ ہی اس کے اس کی ماں کی خوراک اور صحت کا
بھی پورا پورا خیال رکھنا چاہئیے۔ سب سے بڑھ کر
یہ ضروری ہے۔ کہ ننھے بچے کو شدھ تازہ ہوا میں سانس
لینے کا موقعہ ملے۔ اور اس کے کمرے کی حرارت کسی وقت
بھی مصنوعی طور پر پچاس ڈگری (فارن ہائیٹ) سے
زیادہ نہ ہونے دی جائے۔ یعنی اس میں بہت آگ نہ
جلائی جائے۔ کیونکہ شدھ نرمل تازہ ہوا کی آمد و رفت
پر ہی ہمارے جیون کا سب سے زیادہ نربھر ہے۔ اور
کسی بھی بچے کے لئے گندہ وایو منڈل جان لیوا ثابت
ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ کپڑے بھی بچوں کو زیادہ نہیں
پہنائے جانے چاہئیں *۔

* مگر ہمارے بھارت میں اس کا بھی آج کل کچھ فیشن سا ہو گیا ہے۔ کیونکہ بہت سے کم سمجھ والدین اسی میں اپنی امیری کی شان سمجھتے ہیں۔ (مصنف)

ہو سکتا۔ وہ تو طرح طرح کے کارنوں سے اکثر اتنے کمزور پیدا ہوتے ہیں کہ ان میں سے آدھے کے قریب پہلے ہی مہینے میں یا پہلے ۱۲ مہینوں میں ہی چل بستے ہیں۔ (مصنف)

"اگر ان سب احتیاطوں پر مناسب عمل کیا جائے تو بچوں کی ہلاکت کے باعث ہیں یہ روز بروز بڑھتی جانے والی شکایت اگر بالکل ہی دور نہ ہو جائے۔ تو جلد ہی ایک بڑی نمایاں حد تک کم تو ضرور ہو جائے گی۔ اور زمانہ شیر خوری کی اکثر بیماریاں مثلاً زکام۔ کھانسی۔ ناک کی نالی کی سوزش۔ نمونیہ وغیرہ وغیرہ خود بخود مٹتی جائیں گی۔ کیونکہ یہ سبھی بیماریاں اگرچہ نزلے سے پیدا ہوئی سمجھی جاتی ہیں۔ مگر اپنی مختلف صورتوں میں در حقیقت معدے کی خرابی سے پیدا ہوا کرتی ہیں۔ جو ہمیشہ صحیح قدرتی خوراک نہ ملنے کا ہی نتیجہ ہوتی ہے اور اس وقت تک کبھی دور نہیں ہو سکتی۔ جب تک کہ بچے اور اس کی ماں کو ٹھیک خوراک باقاعدہ طور پر نہ ملتی رہے۔"

بچے کا خون

اس سے آگے شیر خوار بچے کے خون کی پاکیزگی کا ذکر کرتے ہوئے ڈاکٹر صاحب فرماتے ہیں:۔

"دودھ پینے کے زمانے میں ایک بچے کے خون کی حالت نہایت ہی پاکیزہ رہتی ہے۔ اور جب تک اسے ٹھیک خوراک ملتی رہے۔ ویسی ہی رہ بھی سکتی ہے۔ اسی لئے وہ ننھا سا نازک بچہ مختلف بیماریوں کے مہلک سے مہلک زہریلے جراثیم کے خطرناک حملوں کا پورا پورا مقابلہ کر سکتا ہے۔ اس لئے آپ کسی بھی زمانے میں بچے کو کوئی نامناسب خوراک دے کر اس کی صحت خراب نہ کیجئے! اگر آپ اس اصول پر عمل کرتے رہیں۔ تو آپ اپنے عزیز بچے کی صحت کے بارے

میں ہر ایک فکر اور تشویش سے بہ آسانی آزاد ہو سکتے ہیں۔ بے شمار بچے جو آنکھوں کی خرابی اور دوسری طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ بھگوان کے لئے ان سب کی حالت زار سے کچھ سبق لیجئے! یہ سب خرابیاں اور ان کے پیلے پیلے اور مرجھائے ہوئے چہرے صاف طور پر ان کے جسم میں خون کی کمی اور خرابی کا اظہار کرتے ہیں۔ جو مناسب صحت اور خوراک کے اصولوں کی طرف سے ان کے والدین اور سرپرستوں کی مجرمانہ لاپرواہی کے بغیر کبھی پیدا نہیں ہو سکتی۔ اس طرح وہ نادان خود جان بوجھ کر یا بے جانے ہی اپنے بچوں کے عزیزوں اور ان کی تندرستی کو خراب کرنے کا پاپ اپنے سر پر لیتے رہتے ہیں۔

گوشت کا مضر صحت اثر اس سے آگے گوشت کے بارے میں ڈاکٹر صاحب نہایت صاف لفظوں میں اپنی یہ رائے ظاہر کی ہے۔ جسے سب سمجھدار نرناریوں کو خوب غور سے پڑھ کر ہمیشہ یاد رکھنا چاہیئے۔

"ہمارے شفاخانے میں مریضوں کی خوراک کے لئے صرف تندرست جانوروں کا گوشت ہی منگایا جاتا ہے۔ مگر باوجود اس کے جب وہ کھایا جاتا ہے۔ تو فوراً ہی اس سے ایک زہریلا پن شروع ہو جاتا ہے۔ جو اگرچہ بے شک وشبہ نہایت آہستہ آہستہ اثر کرتا ہے۔ مگر پھر بھی

آخر ہے تو زہر ہی۔ یہی زہر زیادہ تر گنٹھیا بائی کا درد (ریومیٹزم)
اور ناسور پیدا کرنے والا ثابت ہوتا ہے۔ جس کی شکایت آج
کل بہت پھیلتی جا رہی ہے۔

جانوروں کی غیر قدرتی خوراک کا اثر

پھر جانوروں کی اپنی خوراک کے بارے میں آپ تحریر فرماتے ہیں۔

"جنگلی جانور جب انسان کے قابو میں آجاتے ہیں۔ تو ان
میں بھی بہت سی ایسی بیماریاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔
جو جنگلی حالت میں انہیں کبھی نہیں ستاتیں۔ مثلاً
گھوڑوں۔ سینگ دار مویشیوں اور بھیڑوں وغیرہ میں
بہت سی بیماریاں ایسی پائی جاتی ہیں۔ جن کا کارن سوائے
اس کے اور کچھ بھی نہیں کہ ان کو غیر قدرتی اور تازہ نہ مل سکنے
والی خوراک کھانی پڑتی ہے۔ یا وہ غیر صحت بخش حالات
میں پرورش پلتے ہیں۔ ان بیماریوں میں اکثر ان کے مختلف
اعضا میں پانی کا مادہ بڑھ جانے سے سوزش آجانا۔
فالج پڑنا۔ یا رگوں کے کمزور پڑ جانے سے دوسری کئی
بیماریاں (جو بیری بیری سے مشابہ ہوتی ہیں) پیدا ہو
جانا بھی شامل ہیں۔ بطخ کے بچوں کے بارے میں تو اکثر
یہ دیکھا گیا ہے کہ جب انہیں اُبلے ہوئے آلو۔ چوکر یا آٹا
کھلایا جاتا ہے۔ تو انہیں (CRAMPS)
اینٹھن (یا ٹھنٹھے یا مروڑ) شروع ہو جاتے ہیں۔ جنہیں
دور کرنے کے لئے ان کی خوراک میں ہڈیوں کا چورا یا

ایسی ہی کوئی دوسری چونے (CALCIUM) والی چیز ملا دی جاتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ پالتو جانوروں کی اکثر بیماریوں کی بڑی وجہ یہی ہوتی ہے کہ وہ جنگلی حالت میں اپنی رغبت سے جو من بھاتی خوراک کھاتے ہیں۔ پالتو حالت میں اس سے محروم رہ جاتے ہیں۔"

سپاہیوں کی خوراک کے متعلق تجربے

فوجی سپاہیوں کی خوراک کے بارے میں مختلف تجربوں کا ذکر کرتے ہوئے ڈاکٹر ہیل صاحب فرماتے ہیں کہ "ان بے شمار تجربوں سے یہ حقیقت بے شک و شبہ پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ ان کے لئے دالوں (CERIAL) سبزی اور پھلوں کی خوراک۔ نہ صرف غذائی نقطۂ نگاہ سے ہی سب سے اعلیٰ ہے۔ بلکہ اس کی بدولت ان کی طاقت برداشت گوشت والی خوراک کی نسبت بدرجہا زیادہ بڑھ جاتی ہے....."

اپنا ایک ذاتی تجربہ بیان کرتے ہوئے ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں۔ کہ "بہت سال ہوئے جب میں گلاسکو میں تھا۔ تو وہاں روسی انفلوئنزے کی وبا پھیلی۔ جو ڈینگو فیور (لنگڑا بخار) کے نام سے بھی مشہور ہے۔ ایک روز میں نے کئی مختلف پریواروں میں ۴۹ مریضوں کا ملاحظہ کیا۔ ان مریضوں میں سے تقریباً سبھی عمدہ درجے کے گوشت خور تھے۔ اور سبھی کو بغیر کسی استثنے کے کم یا زیادہ قبض کی شکایت تھی اور یہ قبض ہی ہر طرح کی بیماریوں کی سب سے بڑی مددگار ہوا کرتی ہے.... لیکن میں اگرچہ دن رات اس وبا کے مریضوں میں کام کرتا تھا۔ مگر پھر بھی کبھی بالکل ٹھیک رہا۔ کیونکہ میرے جسم میں وہ مادہ ہی نہیں تھا جس پر اس وبا کے کیڑے حملہ کر سکتے ہیں۔

ڈس پیپشیا (بدہضمی) کی بیماری کی جڑ بنیاد ہی خوراک سمبندھی غلطیوں سے پڑتی ہے۔ خوراک کو اچھی طرح نہ چبانے۔ دماغی پریشانیوں۔ رنج فکر اور دوسری اعصابی خرابیوں سے بھی یہ بیماری ضرور پیدا ہو جاتی ہے۔ مگر اس کی سب سے بڑی وجہ زبان کا چٹخارہ اور پیٹو پن ہی ہوتا ہے.... جب خوراک جلدی ہضم ہونے کی بجائے معدے کی انتڑیوں میں سڑنے لگتی ہے۔ اور اس سے معدے میں ہوا اور گیس پیدا ہوتی ہے۔ تو قدرتاً تو کھٹی کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔*

اس کے بعد ڈس پیپشیا کی مختلف قسموں کا (جو سات آٹھ ہیں) ذکر کر کے آپ فرماتے ہیں کہ

"خوراک کے بارے میں قدرت کے قائم کردہ اصولوں کی پوری پوری پابندی کی بدولت ہی انسان ان سب تکلیفوں سے ہمیشہ محفوظ رہ سکتا ہے۔ اور اس کا سب سے بڑا اصول یہ ہے۔ کہ زبان کے چٹخارے اور ذائقے کی کچھ پرواہ نہ کر کے اپنے معدے کا فکر رکھا جائے۔"

اس سے جلد ہی یہ معلوم ہو جائے گا۔ بھوک جلدی اور بہ آسانی دور ہو کر تمہیں کبھی کسی دھوکے میں نہیں ڈال سکے گی۔

"روزانہ تجربے سے بدہضمی کے کئی کارن معلوم ہو سکتے ہیں جن میں سے سب سے بڑے کارن یہ ہیں کہ

---

* جنہیں اس بیماری کا سب سے پہلا نوٹس سمجھ کر سمجھدار لوگوں کو فوراً سنبھل جانا چاہیئے۔ (مصنف)

(۱) خوراک خوب نہیں چبائی جاتی (۲) گوشت کی بھی بھرمار کی جاتی ہے (۳) شراب بہت پی جاتی ہے (۴) چائے بھی اعتدال سے بہت زیادہ استعمال ہوتی ہے (۵) کھانا کھاتے ہوئے بار بار پانی پیا جاتا ہے۔(۶) سگریٹ نوشی میں بھی کوئی کسر نہیں چھوڑی جاتی (۷) سبزیاں ضرورت سے زیادہ اُبالی یا بھونی جاتی ہیں۔(۸) ان میں مسالہ خوب ڈالا جاتا ہے۔

قبض زیادہ تر بازاری گوشت۔ دماغی پریشانیوں اور غیر صحت بخش ماحول میں بیٹھے بیٹھے کام کرتے رہنے کی عادت سے بھی پیدا ہوتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہے کہ گنٹھیا۔ جوڑوں کا درد۔ ناسور۔ اعصابی کمزوری چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ صحت روز بروز گرتی جاتی ہے۔ اور لوگ بےحد کمزور پڑتے جاتے ہیں۔ ان کارنوں سے خون بھی صاف نہیں رہ سکتا۔ اور اس طرح قدرتی احکام کی خلاف ورزی کی سزا یقینی طور پر شروع ہو جاتی ہے۔

ناسور کی جڑ بھی یہی ہے

اس سے آگے ناسور کی نہائیت ہی خراب اور تکلیف دہ بیماری کا ذکر کرتے ہوئے ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں۔ کہ

"خوراک اور صحت کے ان اصولوں کی پے در پے خلاف ورزی سے ہی ہمارے خون کے ذرات اپنی قدرتی پاکیزگی سے محروم ہو کر قدرتی کی پابندیوں کے خلاف بغاوت کر بیٹھتے ہیں۔ اور زہریلے مادوں سے بھاری ہو کر کہیں کہیں جمع ہونے لگتے ہیں۔ اس کے اٹل نتیجے کے طور پر یہ شکائیت نمودار ہو جاتی ہے۔۔۔۔"

جنگ کے دنوں میں ایک فوجی افسر نے جو چھٹی پر آیا ہوا تھا۔ مجھ

سے پوچھا کہ کیا آپ میرے سارجنٹ میجر کے معاملے میں کچھ کر سکتے ہیں؟ یہ انہیں بہت عزیز تھا۔ وہ ایک لمبا تڑنگا، مضبوط اور طاقتور جسم کا ۳۲ سالہ نوجوان تھا۔ جو سات برس سے فوجی خدمات ادا کر رہا تھا۔ اس کے حالات دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ وہ ۱۶ سال کی عمر میں بھرتی ہوا تھا۔ اور اس وقت بھی اتنا جسیم تھا کہ اس نے اس خیال سے کہ کہیں کم عمری کے باعث مجھے بھرتی کرنے سے انکار نہ کر دیا جائے۔ اپنی عمر ۱۸ سال کی ظاہر کی تھی۔ اس کا معائنہ کرنے پر مجھے معلوم ہوا۔ کہ اس کے دل کی جگہ کے پاس ایک بہت بڑا ناسور ہے۔ چونکہ اس عمر میں اس قسم کی تکلیف پیدا ہو جانا ایک نہایت عجیب سی بات تھی۔ اس لئے میں نے بڑی دلچسپی کے ساتھ اس کے مرض کے اور خصوصاً خوراک کے بارے میں دریافت کرنا شروع کیا۔ تو میں یہ جان کر حیران رہ گیا کہ اسے روزانہ ایک سیر گوشت راشن میں ملا کرتا تھا۔ اور یہ سب کا سب چٹ کر جایا کرتا تھا اسی کا یہ نتیجہ تھا۔ پوچھنے پر یہ بھی معلوم ہوا۔ کہ صرف اسے ہی نہیں بلکہ ہر ایک سپاہی کو اتنا ہی گوشت ملتا ہے۔ خواہ وہ اسے کھا سکے یا نہ کھا سکے

ہمارے فوجی محکمے کی اس سے بڑھ کر مجرمانہ جہالت اور فضول خرچی کی دوسری مثال کیا ہو سکتی ہے؟

گوشت کے بارے میں ایک دلچسپ تجربہ

اور چیزوں کی نسبت گوشت کے جلد متعفن ہو سکنے کے سلسلہ میں ڈاکٹر صاحب فرماتے ہیں۔

"تازہ پنیر اور تازہ گوشت کا ایک ایک ٹکڑا لے کر کسی رکابی میں رکھ دیجئے اور اسے الماری میں بند کر دیجئے!"

چند روز بعد ہی آپ یہ دیکھیں گے۔ کہ پنیر کے ٹکڑے پر تو ایک جھلی چھا گئی ہے۔ مگر وہ ایسی ہے کہ اُسے کھا لینا بھی کچھ نقصان دہ نہیں۔ مگر گوشت سڑ گیا ہے اور اس سے بدبو آنے لگی ہے۔ یعنی دراصل ہوا میں جو جراثیم نامعلوم طور پر ہر جگہ پھیلے رہتے ہیں۔ ان کے لیے گوشت میں غذائی کشش موجود ہوتی ہے۔ جو کسی دوسری چیز میں نہیں۔ اس لیے انسانی معدے میں بھی گوشت کا جو حصہ ہضم نہیں ہو سکتا۔ وہ انتڑیوں میں جلدی ہی سڑنا شروع ہو کر زہریلے ابخرے اور طرح طرح کی بیماریوں کے کیڑے پیدا کرنے لگتا ہے۔ ......

مثال کے طور پر تپ دق کے کیڑوں کو ہی لے لیجیے! میں انہیں اس خوفناک مرض کا ابتدائی باعث نہیں سمجھتا۔ بلکہ میرا یہ عقیدہ ہے کہ یہ بھی خوراک اور صحت کے اصولوں کی طرف سے ہماری لاپروائی کے باعث ہی پیدا ہوتے ہیں۔ تپ دق کو ایک وبائی بیماری ماننا بھی میری رائے میں صحیح نہیں۔ اگرچہ اس میں شک نہیں کہ جو ماں تپ دق کا شکار رہا ہو۔ اس کے بچے کی خوراک اور پرورش کے بارے میں اگر مناسب احتیاط سے کام نہ لیا جائے۔ تو اس میں بھی یہ رغبت پیدا ہو جائے گی۔ لیکن ابھی تک یہ بات ثابت نہیں ہو سکی۔ کہ اپنی پیدائش سے ہی اس نے یہ بیماری اپنی ماں سے ورثے کے طور پر حاصل کی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بہت ہی کم حالات ایسے ہوتے ہیں۔ جن میں کوئی بچہ اس دنیا میں آنے ہوئے قدرت کی طرف سے کوئی ایسا تحفہ لے کر آتا ہو۔ جو ہر طرح کی جسمانی بیماری سے پاک نہ ہو اور جسے

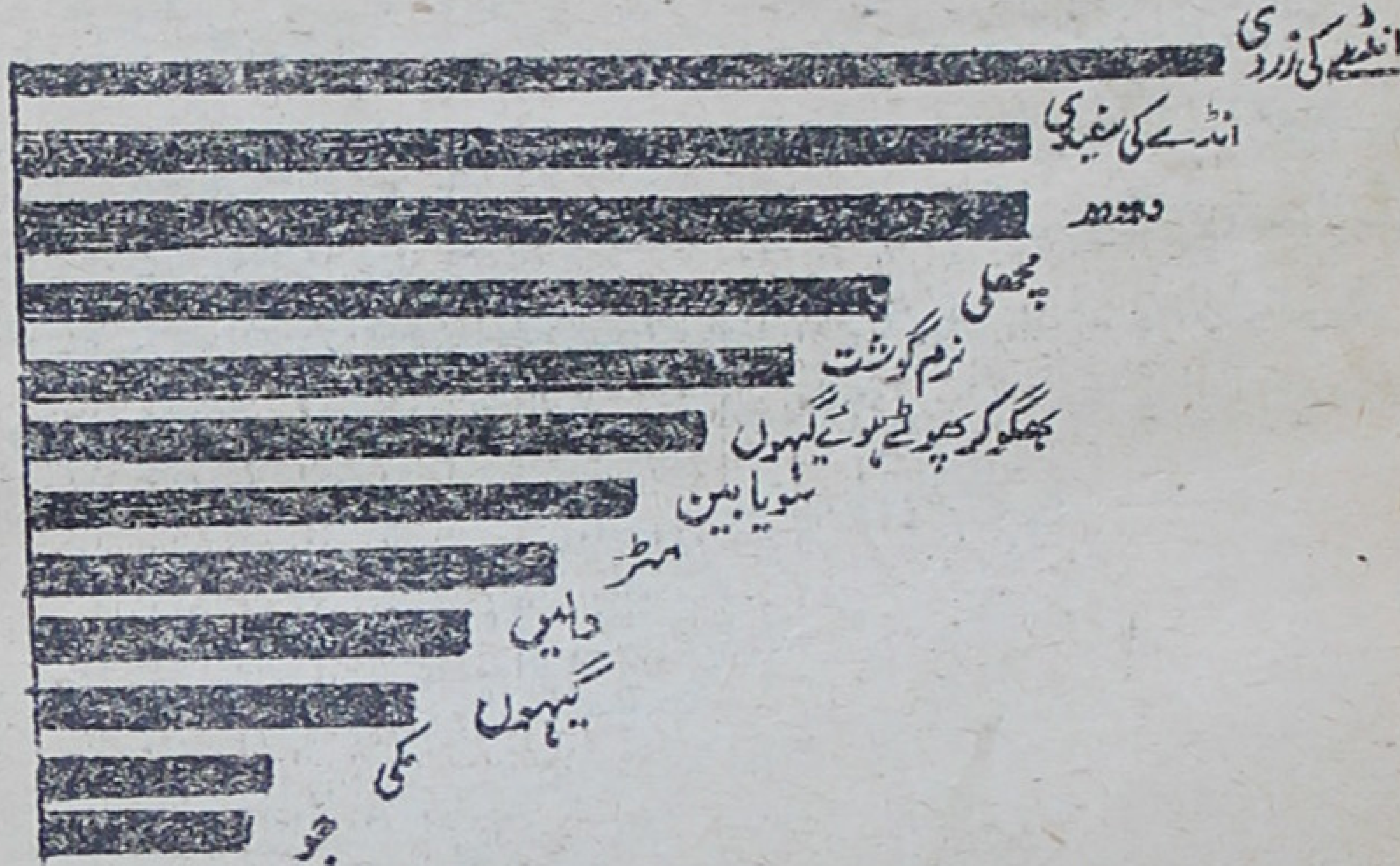
مناسب اور ضروری احتیاط کے ساتھ پرورش کرنے پر پوری طرح صحت مند اور تندرست نہ دکھائی دے سکتا ہو۔ اس بارے میں غفلت اور لاپرواہی برتنے سے ہی۔ مختلف بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت۔ دن بدن اس کے شریر میں کم ہوتی جاتی ہے۔ اور اس نرم و نازک معصوم بچے کو ہر بیماری کا ایک آسان شکار بناتی جاتی ہے۔

"اس نقطہ خیال سے خوراک سب سے پہلی چیز ہے۔ جس کی ایک دودھ پلانے والی ماں اور اس کے بچے کے لئے سب سے زیادہ احتیاط رکھی جانی چاہیئے۔ اگر ان والی ماں کی خوراک ٹھیک نہ ہوگی۔ اور اس میں گوشت وغیرہ مردہ اجزاء کا حصہ زیادہ ہوگا۔ تو اس کے دودھ سے پرورش پانے والے بچے کے خون کی پاکیزگی کو برقرار رکھنا بھی ناممکن ہو جائے گا۔ اس لئے ماں کو ایسی خوراک ملنی نہایت ضروری ہے۔ جو قدرتی ذرائع سے حاصل ہوئی ہو تاکہ اس کی اور اس کے بچے کی زندگی خطرے میں نہ پڑے"

قابل اور ماہر صحت ڈاکٹروں کی مندرجہ بالا رائے سے یہ حقیقت صاف ظاہر ہو جاتی ہے۔ کہ گوشت وغیرہ غیر قدرتی خوراکوں میں پروٹین زیادہ ہونے کے باعث بھی ان کا استعمال انسانی صحت کے لئے اتنا مفید اور تندرستی بخش نہیں ہوتا۔ جتنا کہ عام طور پر غلطی اور نادانی سے سمجھا جاتا ہے

پروفیسر وائیولٹ جی پلمر (PROF. VIOLETGI PLUAMMER) نے اپنی پستک میں مختلف غذائی چیزوں کے ضروری اجزاء کے متعلق جو نقشے تیار کئے ہیں۔ ان میں پروٹین سے سمبندھ رکھنے والا نقشہ نیچے دیا جاتا ہے۔

اس پہ غور کرنے سے صاف طور پر یہ معلوم ہو جائے گا۔ کہ کس چیز میں پروٹین کا حصہ کتنا ہوتا ہے؟



مقابلہ پروٹین کا نقشہ

جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ کس خوراک کی چیز میں کتنی پروٹین ہے۔

پروٹین کے ضروری اجزاء

کاربن - ۵۴ فی صدی
آکسیجن ۲۲ فی صدی
ہائیڈروجن - ۷ فیصدی
نائٹروجن ۱۶ فیصدی
گندھک ایک فیصدی

پروٹین کی عمدگی اور قدر و قیمت کا انحصار "امینو ایسڈز" کی موجودگی پر ہے۔ جو کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ دودھ اور گوشت میں یہ سبھی ایسڈز اپنی پوری مقدار میں موجود ہیں۔ اس لئے یہ دونوں اچھی خوراک سمجھے جاتے ہیں۔ یہ ایسڈز شریر کے پرمانو بنانے میں بڑے سہایک ہوتے ہیں۔ یہ ایسڈز مختلف قسم کے تیزاب ہوتے ہیں۔ جو خوراک ہضم کرنے۔ خون صاف کرنے وغیرہ کیمیائی عملوں میں بہت کچھ سہائتا دیتے ہیں۔

——— (اوم شم) ———

۴

دودھ کا بہترین غذا کے طور پر

دودھ کا مہتو غذا کے طور پر

اس پہلے دیئے ہوئے نقشے پر وچار کرنے سے یہ صاف ظاہر ہے کہ اپنی پروٹین کے لحاظ سے دودھ کا درجہ گوشت سے کتنا اونچا ہے۔ سوائے انڈے کی زردی اور سفیدی کے اور کسی بھی چیز میں اتنی پروٹین نہیں جتنی کہ دودھ میں ہوتی ہے۔ اس لئے دودھ کا استعمال صحت اور تندرستی کے لئے حد درجہ مفید ہے۔

اس میں شک نہیں کہ چکنائی وغیرہ اجزا زیادہ ہونے کے باعث بھینس اور کئی دوسرے جانوروں کا دودھ (جو بہت کم استعمال ہوتا ہے۔ گائے کے دودھ کی نسبت زیادہ طاقت بخش ہوتا ہے۔ لیکن ساتھ ہی اس کے جو دودھ جتنا زیادہ گاڑھا اور بھاری ہوگا۔ اتنا ہی زیادہ وہ ثقیل اور دیر ہضم بھی ہوگا۔ یہ ایک ایسا اصول ہے۔ جو کبھی نظر انداز نہیں ہونا چاہیئے۔ روحانی وچار سے گائے کا دودھ ستوگنی ہوتا ہے۔ بھینس اور بھیڑ کا تموگنی اور بکری کا رجوگنی۔ آیورویدک اور طبی نقطۂ خیال سے بھینس اور بھیڑ کا دودھ زیادہ بلغمی اور بادی ہوتا ہے۔ اور بکری کا دودھ وائو بہت پیدا کرتا ہے۔ اس لئے گائے کا دودھ سب سے زیادہ تندرستی اور بدھی بڑھانے والا مانا جاتا ہے۔ اور اپنے اجزا دنیز اثرات کے لحاظ سے ماں کے دودھ سے بھی زیادہ سب سے زیادہ طاقت بخش شباہت رکھتا ہے۔ اسی لئے سب ڈاکٹر وید اور حکیم اسے بچوں اور بوڑھوں کے لئے سب سے اچھی اور مفید غذا سمجھتے ہیں۔ اور امرت یعنی آبِ حیات جیسا تصور خیال کرتے ہیں۔

آریہ بھومی میں گائے کا مہتو۔ یہی کارن تھا کہ ہمارے بھارت ورش

میں گائے کی اتنی عزت تھی اور ہمارے ایشوری گیان وید بھگوان میں گائے کیلئے اگھنیا (अघ्न्या) یعنی نہ مارے جانے کے قابل" لفظ آیا ہے۔ جب تک ہماری آریہ بھومی بھارت ورش میں گائے کو "اگھنیا" مان کر گھر گھر میں اس کی پرورش اور حفاظت کی جاتی تھی۔ اور ماں کے سمان اس کی عزت کرتے۔ اسے بڑے پریم سے گئو ماتا کہا جاتا تھا۔ تب تک ہی ہمارا یہ دیش بھی دیو بھومی یعنی دیوتاؤں کی سرزمین۔ اور پنیہ بھومی یعنی نیک اعمال اور شبھ کرموں کی سرزمین مانا جاتا تھا۔ اور اپنے علم و ہنر نیکی اور پاکیزگی کے کارن دنیا بھر کا سرتاج اور جگت گرو کہا جاتا تھا۔ مگر پچھلے ہزار ڈیڑھ ہزار سال کی غلامی نے اس کی حالت کیا سے کیا کردی؟ یہ صاف ظاہر ہے۔

یہی پوتر دیش جہاں کسی زمانے میں دودھ دہی کی ندیاں بہا کرتی تھیں۔ اور گھر گھر میں بھولے بھٹکے مسافروں کی پانی کی جگہ دودھ سے آتتھی پوجا (خاطر تواضع) کی جاتی تھی۔ آج اس کے اپنے بچے ایک ایک بوند دودھ اور ایک ایک دانے اناج کے لئے ترس اور تڑپ رہے ہیں۔ اور ان کا پیٹ بھرنے کے لئے یہاں کی سرکار کو کئی کئی برس سے دوسرے ملکوں کے سامنے لاکھوں اور کروڑوں من اناج کی بھیک مانگنے کی ضرورت پڑ رہی ہے۔ اور نہ جانے کب تک پڑتی رہے گی؟ اس سے بڑھ کر قدر بھاگیہ اور بدقسمتی اور کیا ہو سکتی ہے؟ پھر بھی آشا ہے کہ اب جب کہ دیش میں ایک بار پھر سوراجیہ ستھاپت ہو گیا ہے۔ اور یہاں کے شاسن کی باگ ڈور ایک بار پھر ہمارے دیش بھگت جاتیہ نیتاؤں کے ہاتھوں میں آگئی ہے۔ تو یہ گئو رکھشا اور گئو پالن کی طرف جلدی ہی پوری پوری توجہ دے کر۔ سب کسر بہت جلد پوری کر دیں گے۔

پچھلے پچاس ساٹھ برس میں ہمارے گئو دھن کی کتنی زبردست کمی

ہوتی ہے ؟

اس کا کچھ اندازہ نیچے دیئے ہوئے نقشے سے بہ آسانی لگ سکتا ہے۔ ملاحظہ فرمایئے۔

سنہ	انسانی آبادی	مویشیوں کی تعداد
سنہ ۱۸۸۱ء	۲۶ کروڑ	۲۲ کروڑ
سنہ ۱۸۹۱ء	۲۷ ½ کروڑ	۱۹ کروڑ
سنہ ۱۹۰۱ء	۲۹ کروڑ	۱۶ کروڑ
سنہ ۱۹۱۱ء	۳۵ کروڑ	۹ کروڑ
سنہ ۱۹۲۱ء	۴۰ کروڑ	۶ کروڑ

صرف یہی نہیں بلکہ یہ بھی ذرا دھیان سے دیکھیئے کہ یوروپ کے دیشوں کے مقابلے میں۔ جو گئو گھاتک اور گئو بھکشک مانے اور کہے جاتے ہیں اور جن کی خوراک کا بڑا حصہ گئو مانس ہے۔ ہم گئو رکشک اور گئو پوجک ہندوؤں کی گئو ماتا کے سالانہ دودھ کی اوسط کیا ہے ؟

ملک کا نام	ایک گائے کے دودھ کی سالانہ اوسط
ڈنمارک	۸۷ من ۲۲ سیر ۸ چھٹانک
انگلینڈ	۶۹ من ۲۲ سیر
جرمنی	۶۶ من ۱۲ ½ سیر
بھارت	۶ من ۲۲ ½ سیر

اس کا کارن یہ نہیں کہ ہمارے دیش کی گئوؤں کی نسل کچھ بہت خراب ہو یا وہ زیادہ دودھ نہ دے سکتی ہوں۔ اگرچہ اس میں بھی شک نہیں کہ اچھے تندرست نسل دار جوان سانڈوں کی کمی اور ان کی باقاعدہ پرورش اور دیکھ بھال کا مناسب پربندھ نہ ہونے کے کارن گئوؤں کی نسل بھی یہاں دنوں

دن کمزور اور خراب ہوتی جا رہی ہے۔ مگر پھر بھی اس گئی گذری حالت میں بھی یہاں اچھی سے اچھی گئوویں موجود ہیں۔ جن کی خوراک وغیرہ کا مناسب انتظام ہونے پر یہ کسر جلدی ہی پوری کی جا سکتی ہے۔ مگر یہ اچھی اور نسل دار گئوویں یہاں دوسری گئوؤں کی نسبت بہت کم ہیں۔ اسی لئے یہاں کی ایک گئو کے دودھ کی سالانہ اوسط اتنی کم ہے۔ ورنہ اچھی اور نسل دار گئوؤں کا دودھ اتنا کم نہیں۔ ضرورت صرف اتنی ہے۔ کہ اچھی گئوؤں کی تعداد ملک میں بڑھانے کے لئے اچھے سانڈوں کی تعداد بڑھائی جائے۔ اور لوگوں کو گئو پالن کی سہولتیں دے کر ادھر مناسب شوق دلایا جائے۔ اس طرح گھٹیا گئوؤں کی تعداد کی اولاد بھی دو تین پشتوں میں دنوں دن بہتر ہو جائے گی۔ ذرا یہاں کی اچھی گئوؤں کے نام اور ان کے روزانہ دودھ کا اندازہ بھی ملاحظہ فرمائیے۔

ہریانی یعنی کرنال۔ حصار۔ رہتک وغیرہ ضلعوں کی گئوئے ۱۰ سیر سے ۱۶ سیر روزانہ

ساہیوال یعنی منٹگمری اور اس کے نواحی ضلعوں کی گئوئے ۱۰ سیر سے ۱۶ سیر تک روزانہ

ناگوری	"	ریاست جودھپور	"	"	۱۰	"	۱۵	"	"
نیلوری	"	صوبہ مدراس نیلور	"	"	۱۰	"	۱۴	"	"
گوری	"	گجرات کاٹھیاوار	"	"	۸	"	۱۲	"	"
گورگیرا	"	ملتان اور اس کے	"	"	۸	"	۱۰	"	"
شاہ آباد	"	بھیرہ شاہ آباد	"	"	۸	"	۱۰	"	"
سندھی	"		"	"	۷	"	۱۰	"	"

ان سب انکڑوں پر دھیان دینے سے بڑے زور کے ساتھ یہ کہا جا سکتا ہے کہ اب بھی اگر ہماری قومی سرکار ہندو جاتی کی دین پکار پر کچھ دھیان دے کر گئو ہتیا کو قانونی طور پر بالکل بند کر دے اور گئوؤں کی مناسب پرورش اور خوراک

کی طرف پوری پوری توجہ دے۔ اور دنیا بھر کے دیشوں سے بہترین نسلوں کے سانڈ کافی تعداد میں منگوا کر اپنی گایوں بھینسوں کی نسل بہتر بنانے کی کچھ کوشش کرے۔

اور ساتھ ہی اس کے گئو رکشک اور گئو پوجک ہندو بھی۔ صرف اپنی نام ماتر کی گئو رکشا۔ گئو بھگتی۔ گئو پوجا کی لاج رکھنے کے لئے صحیح اور سچے معنوں میں گئو رکشا کرنے لگیں۔ اور گئو پالن کو بھی پہلے کے سمان اپنے ہندو دھرم کا ایک نہایت ضروری انگ سمجھنے لگیں۔ تو بہت ہی جلدی گئو ونش کا سدھار اور اُدھار ہو کر اس ابھاگے دیش میں۔ ایک بار پھر پہلے کے سمان دودھ اور دہی کی ندیاں بہہ سکتی ہیں۔ اور یہ پھر دھن دھانیہ سے بھرپور ہو کر یہاں کے سبھی نواسی اپنی تندرستی ہمت۔ جرأت۔ بہادری اور دلیری نیز بدھی اور گیان کے وچار سے دنیا بھر کی سبھی جاتیوں سے ایک بار پھر بازی لے جا سکتے ہیں۔ اور ان کی درشٹی میں سمان اور عزت پا سکتے ہیں۔

یہ ہمارے بڑے سوبھاگیہ کی بات ہے۔ کہ اب ہمارے ہندوستھان میں پھر سوراجیہ ستھاپت ہو جانے کے کارن یہاں کی جاتیہ سرکار نے بھی گئو دھن کی رکشا اور گئو ونش ورِدھی کی طرف کچھ دھیان دینا شروع کر دیا ہے۔ اور اس غرض سے ایک یوگیہ اور انوبھوی سجن کی ماتحتی میں جنہوں نے دیش ودیش میں برسوں تک دور دور گھوم پھر کر وہاں کے گئو پالن پربندھ کو دیکھا ہے ایک کمیشن مقرر کر دیا ہے۔ جو آشا ہے کہ اس سوال کے ہر پہلو پہ پورا پورا وچار کر کے اسے جلدی ہی حل کرنے کا پریتن کرے گا۔

سرکاری جانچ پڑتال سے یہ بھی معلوم ہوا ہے۔ کہ اس وقت بھی دیش میں تین ہزار گئو شالائیں ہیں۔ جن میں چھ لاکھ مویشی پرورش پاتے ہیں۔ لیکن وہ زیادہ تر بیمار اور ناکارہ ہیں۔ ضرورت ہے کہ ان گئو شالاؤں میں بھی تندرست اور نسل دار

گئوؤں کی سنکھیا بڑھا کر۔ انہیں نگر نگر میں شدھ دودھ فروخت کرنے کا پربندھ بنایا جائے۔ اور ساتھ ہی اس کے وہاں کچھ ایسا پربندھ بھی کیا جائے جس سے نگر کے واسیوں کو اپنی اپنی گئوویں رکھنے میں کچھ سہائیتا ہو سکے۔

کچھ برس ہوئے برطانی دودھ بکری بورڈ (MILK MARKETING BOARD) کے بڑے افسر مسٹر رابرٹ پیپر آل بھارتی مویشیوں کے سمبندھ میں جانچ پڑتال کے لیئے یہاں بلائے گئے تھے۔ انہوں نے یہ رائے ظاہر کی ہے۔ کہ اگلے دس برسوں میں یہاں کی گایوں بھینسوں وغیرہ کو جن کی تعداد ۲۱ کروڑ ۹۰ لاکھ کے قریب ہے۔ گھٹا کر چودہ کروڑ کر دینا چاہیئے۔ لیکن یہ کمی ان کی ہتیا کر کے نہیں ہونی چاہیئے۔ بلکہ صرف ان کی بڑھتی ہوئی نسل روک دی جائے۔ اور آئندہ ان سے گھٹیا نسل کے بچے نہ لئے جائیں۔ اس طرح یہاں کے لوگوں کے دھارمک بھاؤں کو بھی کوئی آگھات نہیں پہنچے گا۔ اور صرف اچھی ہی نسل کی گئوویں بھینسوں کے بڑھ چلنے سے گئوونش کی انتی ہو کر یہاں دودھ کی پیداوار بھی بڑھ جائے گی۔ مگر اس مطلب کے اچھی نسل کے جوان سانڈوں کی ایک بہت بڑی تعداد دولیشوں سے لانے کی ضرورت ہو گی۔ کیونکہ اس وقت تو ان کی اتنی کمی ہے۔ کہ جہاں ڈھائی سو اچھے اور مضبوط سانڈوں کی ضرورت ہے۔ وہاں صرف ایک سانڈ موجود ہے۔ اور باقی ضرورت مجبوراً بڑی نسل کے کمزور سانڈوں سے پوری کی جاتی ہے۔ اسی کا یہ پرنیام ہے کہ ہمارے ہندوستان کی آبادی کے لحاظ سے یہاں کے ہر ایک باشندے کو اوسطاً صرف سات اونس یعنی ۳½ چھٹانک کے قریب دودھ ملتا ہے۔ حالانکہ ایک بچے کی مناسب پرورش اور نوجوانوں کی صحت برقرار رکھنے کے لئے کم سے کم اس سے تین گنے دودھ کی ضرورت پڑتی ہے۔

لیکن یہ ضرورت پوری ہو کیسے؟ یہاں تو ایک مویشی صرف ایک سیر دودھ اوسطاً روزانہ دیتا ہے۔ لیکن نیوزی لینڈ میں یہ اوسط سات سیر اور ہالینڈ میں دس سیر ہے۔

اس سے صاف ظاہر ہے کہ بھارت واسیوں کی تندرستی قائم رکھنے اور ان کی آئندہ نسلوں کو تندرست اور مضبوط بنانے کے لئے انہیں مناسب مقدار میں اچھا دودھ بہم پہونچانا کتنا ضروری ہے؟ اس لئے دیش کی سبھی سرکاری اور غیر سرکاری سنستھاؤں کو جلدی ہی اس طرف دھیان دے کر اس ضرورت کو پورا کرنے کی طرف اپنی تمام کوششیں اور طاقتیں لگا دینی چاہئیں۔ گئو ونش کی اس اُنتی اور بڑھی سے نہ کیول ہماری دودھ گھی کی یہ کٹھن سمسیا ہی دور ہو سکے گی۔ بلکہ اچھے اور مضبوط بیل اور بھینسے پیدا ہونے سے کھیتی کیاری میں بھی بے حد سہولیت ہو کر اناج اور دوسری غذاؤں کی پیداوار بھی بہت بڑھ جائے گی۔ اور موجودہ قحط سالی بھی آہستہ آہستہ جلدی ہی دور ہو جائے گی۔ کیونکہ کھیتی کیاری کے کاموں میں چاہے بجلی۔ تیل یا بھاپ سے چلنے والی مشینوں سے کتنی بھی مدد کیوں نہ لی جا سکے۔ ہمارے بھارت میں پھر بھی ایسے چھوٹے چھوٹے کھیت بے شمار رہیں گے۔ جن کے جوتنے بونے کے لئے بیلوں اور بھینسوں کی ضرورت ہمیشہ ہی بنی رہے گی۔

اس میں شک نہیں کہ گھوڑوں اور اونٹوں سے بھی یہ کام کچھ حد تک لیا جا سکتا ہے۔ مگر ان کی بھی یہاں کونسی افراط ہے؟ جو یہ ضرورت بہ آسانی پوری ہو جائے گی۔ اس کے لئے تو ہمیں گئو ونش کی ورِدّھی اور اُنتی کی طرف ہی اپنی تمام شکتی لگانی پڑے گی۔ اس لئے آشا ہے کہ اب جبکہ ہمارے بھارت سے گئو گھاتکوں کی ایک بہت بڑی سنکھیا نکل چکی ہے۔ تو ہماری بھارت سرکار

گو گئو رکشا کے لئے گئو ہتیا کے خلاف بھی کوئی قانون بنانے میں کسی طرح کا کوئی سنکوچ نہ رہے گا۔ اور وہ جلدی ہی اس طرف متوجہ ہو جائے گی۔

دُودھ کی خوراکی حیثیت کیا ہے؟

انادی کال یا کم سے کم ویدک کال سے ہم بھارت باسیوں کا دودھ کے سمبندھ میں جو پرم پوتر اور گُن کاری بھاؤ چلا آیا ہے۔ اسے اس پرکار پرکٹ کرنے کے بعد۔ یہ پرم آوشیک جان پڑتا ہے۔ کہ اس کے بارے میں آجکل کے پشچمی ڈاکٹروں کی رائے بھی پریمی پاٹھکوں کے سامنے پیش کر دی جائے تاکہ انہیں یہ معلوم ہو سکے کہ ان کی درشٹی میں بھی اب دودھ کی خوراکی حیثیت کیا ہے؟

کنگز کالج لنڈن کے سورگیا شی پروفیسر ڈاکٹر ڈبلیو ڈی ہالی برٹن ایم ڈی اور ان کے سہیوگی پروفیسر ڈاکٹر جے۔ ایس۔ ایم۔ بی۔ ڈی۔ ایس۔ سی۔ ایف آر سی پی (ایڈنبرا) اپنی تصنیف "ہینڈ بک آف فزیالوجی" میں اس پرشن پر بحث کرتے ہوئے لکھتے ہیں:۔

"آجکل دودھ اور انڈے بچوں کے لئے مکمل خوراک سمجھے جاتے ہیں۔ کیونکہ ان دونوں میں وہ سبھی آرگنک (دوسری چیزوں میں آسانی سے مل جانے والے) اور اَن آرگنک (نہ ملنے والے اور اپنی الگ ہستی قائم رکھنے والے) دونوں پرکار کے انش اپنی اس مقدار میں پورے پورے شامل رہتے ہیں۔ جس کی اُپشوتیوں کے ننھے ننھے بچوں کی پرورش کے لئے سخت ضرورت سمجھی جاتی ہے۔ مگر پھر بھی منشوں اور

اور دوسرے پشوؤں کے لیے۔ انڈے کی نسبت دودھ زیادہ اچھی

خوراک ہے۔ کیونکہ انڈے میں جو انش (اجزاء) ہوتے ہیں

وہ پکشیوں کے شریر بناتے ہیں، جتنے کار آمد ہیں۔ اتنے منشوں

اور پشوؤں کے شریروں میں نہیں۔ اس لئے منشوں اور پشوؤں

کے بچوں کے لئے۔ دودھ ہی زیادہ اچھی اور زیادہ قدرتی

خوراک ہے۔ جس کا دیالو بھگوان اپنی اپار کرپا سے ان کی

ماتاؤں کی چھاتیوں اور تھنوں میں ان کی پیدائش سے پہلے ہی

پربندھ کر دیتے ہیں۔ تاکہ ان بچوں کے پیدا ہو جانے پر۔

انہیں خود نیز ان کی ماتاؤں کو اس وقت تک ان کی خوراک

کے لئے ادھر ادھر نہ بھٹکنا پڑے۔ جب تک کہ وہ خود ہی

اسے حاصل کر کے اچھی طرح ہضم کرنے کے قابل نہ ہو جائیں۔

سنسار بھر میں سبھی جگہ سب پرانیوں میں ہم اسی ایک اصول کو

صاف طور پر کام کرتے ہوئے دیکھتے ہیں۔"

انسانوں کی قدرتی خوراک کیا ہے؟

پہلے بھی ہم یہ بتا چکے ہیں۔ کہ جانداروں کی خوراک میں اس کے ضروری انگ "پروٹین" کے علاوہ کاربوہائی ڈریٹس۔ پانی۔ چربی اور نمک کے انش بھی شامل ہوتے ہیں۔ ڈاکٹروں نے مختلف اہاروں کی چھان بین کر کے یہ پتہ بھی لگایا ہے کہ نباتاتی خوراکوں میں کاربوہائی ڈریٹس زیادہ ہوتے ہیں۔ اور گوشت انڈے وغیرہ میں۔ یعنی جو خوراکیں جانوروں سے حاصل کی جاتی ہیں۔ بہت کم۔

ان جانوروں سے حاصل ہونے والی خوراکوں میں اگرچہ پروٹین کی کثرت

ہوتی ہے۔ مگر یہ پروٹین بھی اس بناتات سے ہی پیدا ہوتی ہے۔ جو جانور چرتے چگتے یا کھاتے پیتے ہیں۔ اس لیے ان سب جانداروں کو۔ جن کی خوراک۔ قدرت نے درندوں کی مانند گوشت نہیں بنائی۔ گوشت سے پروٹین حاصل کرنے کی کوئی خاص ضرورت نہیں۔ اسی لیے ان سب کی رچی (رغبت) سبزی یا نباتات کھانے کی طرف بہت زیادہ ہے۔ اور گوشت وغیرہ کھانے کی طرف یا تو بالکل ہی نہیں ہوتی۔ یا اگر ہوتی بھی ہے تو بہت کم۔ اور وہ بھی محض مصنوعی طور پر پیدا کی ہوئی۔

اس لیے گوشت اور انڈے منشوں اور پشوؤں کی ایسی ہی قدرتی خوراک نہیں مانے جا سکتے۔ جیسی کہ درندوں کے مانے جاتے ہیں۔ اسی لیے منشوں اور پشوؤں میں درندوں یعنی کتے۔ بلی۔ گیدڑ۔ بھیڑیئے۔ شیر۔ چیتے وغیرہ جیسی بیرحمی اور چیرنے پھاڑنے کی خوفناک رغبت نہیں پائی جاتی۔

یہی وجہ ہے کہ سبھی روحانیت پسند مذہبوں میں گوشت کو۔ خوراک کی حیثیت سے نہایت ادنےٰ درجہ دیا گیا ہے۔ چنانچہ رومن کیتھولک عیسائی۔ پادری اور مسلمان صوفی۔ نیز یونانی حکیم اپنے برتوں اور روزوں کے دنوں میں۔ جب کہ انہیں اپنی روحانی ترقی اور پاکیزگی کا خاص خیال ہوتا ہے گوشت وغیرہ سے خاص طور پر پرہیز رکھتے ہیں۔

مگر اس میں بھی شک نہیں کہ دودھ صرف شیر خوار بچوں کے لیے ہی ایک مکمل خوراک ہے۔ اور جوں جوں وہ بڑے ہوتے جاتے ہیں۔ دودھ ان کے لیے ایک نامکمل خوراک بنتا جاتا ہے۔ اور آخر میں جب وہ اور چیزیں کھانے پینے لگتے ہیں۔ تو کچھ ضروری خوراک بھی نہیں رہتا۔ یہی وجہ ہے کہ سب درندے چرندے ایک خاص آیو تک دودھ پینے کے بعد آہستہ آہستہ دودھ پینا

چھوڑ دیتے ہیں۔ اور دوسری خوراکوں پر گذارہ کرنے لگتے ہیں۔

لیکن چونکہ انسان ان سب حیوانوں میں۔ اپنی بدھی کی بدولت سرشٹیٹ ہے۔ اس لئے اس نے اپنے لئے دودھ کو زیادہ اچھی اور مفید خوراک سمجھ کر۔ دودھ دینے والے جانوروں کو پالنا۔ اور اچھی طاقتور خوراک کھلانا شروع کر دیا ہے۔ اور اس سے ان کے قدرتی دودھ کی نسبت بھی زیادہ مقدار میں بہتر اور گن کاری دودھ حاصل کرکے۔ وہ اس سے اپنی صحت کو فائدہ پہنچانے لگا ہے۔ جس سے ان دودھ دینے والے پشوؤں کے بچوں اور ان کی آئیندہ نسل کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ اور یوروپ و امریکہ کے زیادہ ترقی یافتہ آزاد ملکوں میں وہ دنوں دن بہتر ہوتی جاتی ہیں۔ اسلئے آشا ہے کہ آئیندہ ہمارے سوتنتر بھارت میں بھی وہ اور بھی زیادہ بہتر ہوتی جائیں گی۔

چونکہ پراچین کال میں ہمارے مایہ ناز بھارت سے ہی انسانی تہذیب کا یہ سب سے پہلا دور شروع ہوا ہے۔ اس لئے پراچین ویدک کال سے ہی ہمارے بھارت میں گئو پالن کا یہ سلسلہ شروع ہو کر۔ بعد میں بھینس۔ بکری وغیرہ کو بھی اس میں شامل کر لیا گیا ہے۔ اور اس کی دیکھا دیکھی سنسار کے دوسرے سبھیہ دیشوں نے بھی اسے تھوڑا بہت اختیار کر لیا ہے۔ اور اب تو کئی دیش۔ پشو ہنسک ہوتے ہوئے بھی۔ دودھیلے جانوروں کے پالن پوشن کی ودیا میں۔ ہمارے صدیوں سے غلامی کے جال جنجال میں پھنسے ہوئے بھارت کی نسبت بہت آگے بڑھ گئے ہیں اور وہاں کی گئوویں ایک ایک من کے قریب دودھ دینے لگی ہیں۔ آشا ہے کہ اس بارے میں ہماری سوتنتر بھارت سرکار بھی جلدی ہی ان کی

پیروی کرنا ضروری سمجھے گی۔ کیونکہ گئو ونش کی ورِدھی ہمارے ہندو دھرم اور بھارتیہ سبھیتا کا ایک وششٹ انگ ہے۔ جسے ہم کسی پرکار بھی نظر انداز نہیں کر سکتے۔

دودھ کے گن اور خوبیاں

اس سلسلے میں ہمارے لیئے یہ جاننا بھی دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔ کہ دودھ کے وہ کونسے گن تھے۔ جنہیں جان کر ہمارے پوجیہ بزرگوں نے دودھ کو اور خاص کر گائے کے دودھ کو اپنی سب سے زیادہ پوتر اور اچھی خوراک میں شامل کیا تھا۔ پشچمی ودوانوں نے بھی اپنی بعد میں کی ہوئی کھوج اور چھان بین سے اس میں کیا خوبیاں پائی ہیں۔ اور اس کے ضروری اجزا کیا بتائے ہیں؟ جن کے کارن وہ اسے بچوں کے لیئے ایک مکمل خوراک اور بڑوں خصوصاً بوڑھوں۔ مریضوں اور کمزوروں کے لیئے ایک نہایت ضروری اور لابھکاری خوراک ٹھہراتے ہیں۔

یہ تو ہم پہلے ہی لکھ چکے ہیں کہ اپنے آدھیاتمک (روحانی) گنوں کے لحاظ سے گائے کا دودھ ستوگنی ہوتا ہے۔ اسی لیئے یہاں کے گیانی دھیانی رشی منیوں نے اسے اپنے آہار میں سب سے اونچا اور پہلا درجہ دیا ہے۔

کلکتہ کے پرسدھ کویراج منتری نگیندر ناتھ سین نے آیوروید کے مختلف مشہور گرنتھوں چرک۔ سوشرت۔ واگ بھٹ۔ نگھنٹو وغیرہ کی مدد سے "درویہ شکشا" نام کا جو گرنتھ لکھا ہے۔ اس میں وہ دودھ کے گن بیان کرتے ہوئے دودھ کے بہت سے سنسکرت ناموں میں دو نام 'امرت' اور 'بال جیون' بھی بتلاتے ہیں۔ جن سے اس کی بہتری صاف ظاہر ہے۔ لکھتے ہیں۔

جو خوبیاں پچھلی ڈاکٹروں کے اس یگ میں معلوم کی ہیں - وہ ہمارے پوجیہ پوروجوں پر ویدک کال سے ہی پرکٹ تھیں - اور اسی لئے انہوں نے گائے کو "گئو ماتا" کا سرب سریشٹ نام دے کر اسے اگھنیا (نہ مارنے کے لائق) ٹھہرایا تھا .... معمولی طور پر سبھی دودھ زندگی کے لئے مفید - بل دینے والے - آیو بڈھی اور سمرن شکتی (حافظ) بڑھانے والے - تھکاوٹ دور کرنے والے - نیند لانے والے شریر کی کمیوں اور بیماریوں کی ناش کرنے والے ہوتے ہیں - ان سبھی دودھ دینے والے جانوروں کا دودھ - انسانی ماتاؤں کے دودھ کی مانند بچے کے بڑا ہو جانے کے بعد ناقص ہو جاتا ہے - اور صرف بچہ پیدا ہونے کے چند ماہ بعد کی درمیانی حالت میں ہی ہر طرح گن کاری اور لابھدایک ہی ہوتا ہے - دوسرا گربھ ٹھہر جانے پر حاملہ جانور کا دودھ بھی سنتری کی مانند بچوں کے لئے ناقص ہو جاتا ہے -

" کچا دودھ دیر میں ہضم ہوتا ہے - اور سانس کی بیماری پیدا کرتا ہے - اس لئے ماں کے سوا اور سب جانوروں کا دودھ اُبال کر کے پینا ہی اچھا ہے - گائے - بھینس وغیرہ کے تھن سے سیدھی لی ہوئی دودھ کی دھاریں بھی کچھ نقصان پیدا نہیں کرتیں (بلکہ عام طور پر ایک تندرست انسان کے لئے سب سے زیادہ مفید سمجھی جاتی ہیں) (مصنف)

جس دودھ کو دوہنے کے بعد کچھ دیر ہو گئی ہو۔ اُسے
اُبالے بغیر نہیں پینا چاہیئے۔ صبح کے وقت دُودھ پینے سے
شریر میں اگنی (حرارت) بڑھتی ہے۔ دوپہر کو پینے سے
طاقت اور شام کو یا رات کے وقت پینے سے طرح طرح کے
جسمانی روگ دُور ہوتے ہیں۔ بچپن۔ جوانی اور بڑھاپے ہر
حالت میں دودھ بڑا لابھ کاری ہے۔ اس لئے ہر عمر میں
ہی یہ ایک اچھی غذا مانا جاتا ہے۔

صرف نئے بخار یا بلغم سے پیدا ہوئی بیماریوں میں دودھ
مفید نہیں۔ مچھلی۔ گوشت۔ نمکین اور کھٹی چیزوں کے
ساتھ بھی دودھ کا استعمال منع ہے۔ اس سے طرح طرح کی
بیماریاں پیدا ہونے کا ڈر رہتا ہے۔

دودھ اُبالنے کے وقت اس میں ¼ حصہ پانی ملا لینا
چاہیئے۔ جب اُبال آکر پانی جل جائے۔ تو اسے آگ سے
اُتار لینا چاہیئے۔ یا ہلکی آگ پر دھیرے دھیرے پکنے دینا
چاہیئے۔ زیادہ پکانے سے دودھ گاڑھا ہو کر بھاری اور
دیر ہضم ہو جاتا ہے۔

اسی لئے ڈاکٹر لوگ ایک اُبال والے دودھ کو پینے کے لئے
زیادہ اچھا سمجھتے ہیں۔ (مصنف)

دُودھ رسائن ہے

ایک اور مشہور ویدہ لکھتے ہیں۔

"دودھ رسائن ہے۔ اس کے استعمال سے خون۔ گوشت۔ ہڈی ویریہ اور دماغ خوب بڑھتے ہیں۔ پرانا بخار۔ پرانی قبض۔ گرمی اور بادی کی شکایت۔ یرقان۔ سنگرہنی۔ حیض رک جانا۔ گردے۔ مثانے۔ تلی۔ جگر اور بواسیر کی سب تکلیفیں اور ہر طرح کی کمزوریاں (چاہے وہ کسی وجہ سے پیدا ہوئی ہوں) دور ہو جاتی ہیں۔ یہ غذا کی غذا ہے۔ اور دوا کی دوا۔ اپھارے کے مریضوں اور بادی بلغمی مزاج والوں کو دودھ میں الائچی۔ سونٹھ۔ چھوہارا یا پیپل اُبال کر پینا چاہیئے۔ گرم طبیعت والے بالکل تازہ یا اُبال کر ٹھنڈا کیا ہوا دودھ پیئیں۔ بیمار جانور کا دودھ کبھی نہیں پینا چاہیئے۔"

دودھ کی خاصیت ہر جانور کی خوراک پر کافی بہت کچھ منحصر ہوتی ہے۔ اس لئے بازار کے دودھ کی نسبت گھر کا دودھ بہت اچھا ہوتا ہے۔ کیونکہ اپنے پشو کو ہر شخص اپنی حیثیت کے مطابق اچھی سے اچھی خوراک دے سکتا ہے جو دودھ بیچنے والے کبھی نہیں دیتے۔ بلکہ ان کی نیت ٹھیک نہ ہونے کے باعث وہ اکثر دودھ میں پانی ملا دیتے ہیں۔ روحانی طور پر ان کی اس بدنیتی کا اثر بھی دودھ پینے والوں کی جسمانی، بالخصوص روحانی صحت پر کبھی اچھا نہیں پڑ سکتا۔ اسی لئے ہمارے سبھی رشی منی اپنے اپنے آشرموں میں گئوویں رکھا کرتے تھے۔ اور سبھی دھرماتما راجہ اور

پرچا اچھی سے اچھی گئو ہیں ان آشرموں کو بہم پہنچانا اپنا دھرم اور سب سے اچھا دان سمجھتے تھے۔

تازہ یا ٹھنڈا کئے ہوئے دودھ میں پانی ملا کر پینے سے گرمی دور ہوتی ہے۔ مگر کچے دودھ کی لسی کبھی کبھی وایو وکار (بائی) بھی کر جاتی ہے۔ پکا کر ٹھنڈا کئے دودھ کی لسی سے یہ شکایت پیدا نہیں ہوتی۔

گرم دودھ سے منہ دھونے سے چہرے کا رنگ صاف نکھرتا ہے۔ اور شوبھا بڑھتی ہے۔

دودھ کے کیمیائی اجزاء

گائے کا دودھ اپنے کیمیائی اجزاء کے لحاظ سے استری کے دودھ کے ساتھ سب سے زیادہ مشابہت رکھتا ہے۔ "ہینڈ بک آف فزیالوجی" میں اس مشابہت کو اس طرح ظاہر کیا گیا ہے۔

نام کیمیائی اجزاء	استری کے دودھ میں	گائے کے دودھ میں
پروٹین وغیرہ	۱ء۷ فیصدی	۳ء۵ فیصدی
چربی یعنی مکھن	۳ء۴ "	۳ء۷ "
دودھ کی چینی (کاربوہائی ڈریٹس)	۶ء۴ "	۴ء۹ "
مختلف قسم کے نمک	۰ء۲ "	۰ء۷ "

اسی لئے استری کا دودھ گائے کے دودھ کی نسبت زیادہ پتلا۔ جلدی ہضم ہونے والا اور زیادہ میٹھا ہوتا ہے۔ (مصنف)

گائے کے دودھ کو بچّے کے لئے قابل ہضم بنانے کی غرض سے اس میں آدھا یا کم از کم ۱/۴ حصّہ پانی ضرور ملا لینا چاہیئے۔ اور جہاں تک ہو تازہ سُوئی ہوئی گائے کا دودھ حاصل کرنا چاہیئے۔ دیر کی سوئی کا نہیں! کیونکہ وہ روز بروز بھاری ہوتا جاتا ہے۔ اس لئے بچّوں اور کمزور لوگوں کے لئے اس کا ہضم کرنا مشکل ہوتا جاتا ہے۔ اسے دودھ میں پانی کی مقدار اور بھی زیادہ ملانی چاہیئے۔

جانداروں کے شریر میں مختلف قسم کے نمکوں کی اہمیّت

دودھ میں نمک کے مقدار کی موجودگی اس کی اہمیّت کو پوری طرح ظاہر کرتی ہے۔ اس سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے۔ کہ روز پیدائش سے نمک ہر جاندار کی خوراک کا ایک حصّہ ہے۔ اس لئے اس کی ہر ایک خوراک میں اس کی کچھ نہ کچھ موجودگی ضروری ہے۔ چاہے اس کی مقدار کتنی ہی کم کیوں نہ ہو۔ ہر ایک جاندار شریر میں مختلف قسموں کے نمکوں کی مقدار اگرچہ بہت ہی کم ہوتی ہے۔ مگر پھر بھی ان کی اہمیّت ڈاکٹری نقطۂ خیال سے شریر کے دوسرے اجزاء کی نسبت کچھ کم نہیں۔ بلکہ بہت زیادہ ہے

جرمنی کے مشہور ہومیوپیتھک ڈاکٹر شسلر (DR. SCHUSSLER) صاحب کی تحقیقات نے تو ان نمکوں کی اہمیّت کو دُنیا کی نظروں میں اور بھی بہت بڑھا دیا ہے۔ اُنہوں نے اپنی سالہا سال کی محنت اور تجربوں سے نمکوں کی بارہ قسمیں قائم کر کے یہ وچار سنسار کے سامنے پیش کیا ہے۔ کہ شریر کی تندرستی کو قائم رکھنے کے لئے ان سبھی نمکوں کا اپنی اپنی ٹھیک مقدار میں قائم رہنا نہایت ضروری ہے۔ ان کی مقدار میں کچھ کمی یا زیادتی ہونے سے ہی منشیہ شریر میں بہت سی جسمانی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اور جب علاج کے مختلف طریقوں سے یعنی کسی نہ کسی طرح یہ کمی یا زیادتی ٹھیک کر دی جاتی ہے۔ تو جو بیماری اس

کمی یا زیادتی سے منشیہ شریر میں پیدا ہوتی ہے۔ وہ خود بخود دور ہو کر صحت بحال ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر شسلر صاحب نے اپنے اس نئے طریق علاج کا نام جو صرف ان بارہ نمکوں کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ بایو کیمسٹری (BIOCHEMISTRY) رکھا ہے یقیناً یہ سنسار میں سب سے سستا۔ سب سے آسان اور بے ضرر طریق علاج ہے۔

ان بارہ نمکوں سے تیار ہوئی دواؤں کا نام "بارہ نمک" (TWELVE TISSUE REMIDIES) ہے۔ ان نمکوں کے عام ڈاکٹری نام اور بایو کیمک نام نیچے دیئے جاتے ہیں۔ یہ سبھی نمک اپنی ابتدائی طاقتوں میں پاؤڈر (چورن) یا گولیوں کی صورت میں ملتے ہیں اور بڑھی ہوئی طاقت میں پانی جیسے پتلے اور تقریباً بے ذائقہ ہوتے ہیں۔ ان کا استعمال بھی ہماری اکثر آیورویدک دوائیوں کے سمان بہت آسان ہے اور یہ جسم کے ہر حصے کی مختلف بیماریوں کے علاج میں کسی نہ کسی صورت میں کام آتے ہیں۔ سبھی ہومیوپیتھک ڈاکٹر حسب ضرورت کھلے دل سے انہیں استعمال کرتے ہیں۔ اور ۵ کیا اس سے بھی زیادہ فیصدی حالات میں یہ نہایت کامیاب ثابت ہوئے ہیں۔ بہت سے گرہستی بھی اپنے بال بچوں کے ضروری علاج کے لئے اب ان دواؤں کو اپنے گھروں میں ہر وقت رکھنے لگے ہیں۔ اسی لئے بھارت کی ہر ایک بھاشا میں بایو کیمسٹری سمبندھی چھوٹی بڑی پستکیں تیار ہو گئی ہیں۔ اور سبھی ہومیوپیتھک دوائیں بیچنے والی دکانوں سے مل سکتی ہیں۔ یہ دوائیں زیادہ تر امریکہ سے آتی ہیں۔ لیکن ابتدائی طاقت کی دواؤں سے کچھ ہومیوپیتھک دواساز ہندوستان میں بھی تیار کرنے لگے ہیں۔

بائیوکیمک	عام ڈاکٹری نام	بائیوکیمک نام	عام ڈاکٹری نام
۱۔ کلکیریا فلور	کیلشیم فلورائیڈ۔ فلورائڈ آف لائیم	۷۔ نیٹرم فاس	سوڈیم فاسفیٹ۔ فاسفیٹ آف سوڈا
۲۔ کلکیریا فاس	" فاسفیٹ۔ فاسفیٹ آف لائیم	۸ " سلف	سوڈیم سلفیٹ۔ سلفیٹ آف سوڈا
۳۔ کلکیریا سلف	" سلفیٹ۔ پلاسٹر آف پیرس جپسم	۹ " میور	سوڈیم کلورائڈ۔ معمولی نمک
۴۔ فیرم فاس	فیری فوسفاس۔ فاسفیٹ آف آئرن	۱۰ کالی میور	پوٹاشیم کلورائڈ۔ کلورائڈ آف پوٹاش
۵۔ کالی فاس	پوٹاشیم فاسفیٹ۔ " " پوٹاش	۱۱۔ " سلف	" سلفیٹ۔ سلفیٹ آف "
۶۔ میگنیشیا فاس	میگنیشیم فاسفوریکم۔ " " میگنیشیم	۱۲۔ سائی لیشیا	سائی لیکس۔ السی ڈیم سائی لیکم

دودھ میں کن نمکوں کے اجزا شامل ہیں

مشہور امریکن ڈاکٹر ولیم بورک ایم۔ڈی۔ پروفیسر میٹیریا میڈیکا ہینی مین ہومیوپیتھک ہسپتال کالج فیلی ڈیلفیا (امریکہ) اور ان کے ہمعصر ڈاکٹر والس اے۔ ڈبلیو۔ ایم۔ ڈی۔ پروفیسر میٹیریا میڈیکا ہومیوپیتھک میڈیکل کالج مشی گن یونیورسٹی (امریکہ) نے حلکر بارہ نمک کی ادویات یعنی (TWELVE TISSUE REMEDIES) کے نام سے ایک بیش قیمت کتاب لکھی ہے اس کے صفحہ ۳۲ پر وہ لکھتے ہیں کہ ایک لٹر (ایک امریکن پیمانہ جو قریباً ۶ سیر اچھٹانک کے برابر ہوتا ہے) دودھ میں نیچے لکھے نمکوں کی مقدار مندرجہ ذیل ہے:-

فاسفیٹ ۰۸ء۲۔ سوڈیم ۲۳۰ء۔ کیلشیم ۳۳ء۔ میگنیشیا ۰۶۰ء۔ فولاد ۰۰۴ء۔ فاسفورک ایسڈ ۴۷ء۔ کلورائنڈ ۴۴ء۔ ان کے علاوہ فلورائنڈ اور سائی لیشیا کے بھی چند قدرے موجود رہتے ہیں۔ اس سے بڑی یا ٹھیک خود ہی بڑی آسانی سے یہ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ان ضروری نمکیات کی موجودگی کے سبب دودھ کو انسانی غذا کے لئے کتنا مفید بنا سکتی ہے؟ جبکہ ان میں سے ایک ایک نمک خود انسانی جسم کے لئے نہایت ضروری سمجھا جاتا ہے۔ انسانی غذا میں نمکوں کی ضرورت کے متعلق ہم آگے بھی مفصل لکھیں گے۔ اسلئے یہاں اتنا ہی بیان کافی ہوگا۔

مختلف جانوروں کے دودھ کے غذائی اجزاء

A TREATISE ON HYGIENE AND PUBLIC HEALTH کے لوگیہ لیکھک ڈاکٹر بیرندنا تھ گھوش ایم۔بی۔ای۔ایف پی ایس (گلاسکو) فیلو کلکتہ یونیورسٹی۔ فیلو رائل انسٹی ٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ اینڈ ہائی جین وغیرہ وغیرہ اپنی اس مشہور تصنیف میں جو اکثر میڈیکل کالجوں میں پڑھائی جاتی ہے لکھتے ہیں کہ دودھ ایک آدرش (بہترین نمونہ کی) غذا ہے اس میں قریباً قریباً وہ سبھی بڑے بڑے غذائی اجزا موجود ہیں۔ جو ایک مناسب غذا میں ہونے چاہئیں۔ سچ تو یہ ہے کہ ۱۰ مہینے کی عمر تک بچوں کے لئے یہی غذا سب سے اچھی ہے کیونکہ دودھ پیدا کرنے والی گلٹیوں کا (جو ڈاکٹری اصلاح میں میمری گلانڈ) کا جوہر ہوتا ہے اور اس میں اس کے سب طرح کی پروٹینوں نمکوں، کاربوہائیڈریٹس چربی اور پانی کا ایک مرکب بھی ہے۔ جو دودھ معمولی طور پر بچوں کے لئے مفید سمجھے جاتے ہیں۔ ان میں سب غذائی اجزا کا تناسب مندرجہ ذیل ہوتا ہے:-

قسم دودھ	پروٹین	چربی	کاربوہائیڈریٹس	نمک	پانی
انسانی دودھ	۲٫۹۷	۲٫۹۰	۵٫۸۷	۰٫۱۶	۸۸٫۰
گائے کا دودھ	۳٫۴	۳٫۷	۴٫۸	۰٫۱۷	۸۶٫۸
بھینس کا دودھ	۴٫۴	۹٫۰	۴٫۸	۰٫۸	۸۱٫۰
گدھی کا دودھ	۱٫۷۰	۱٫۰۲	۴٫۵۰	۰٫۴۲	۹۱٫۱۷
بکری کا دودھ	۳٫۰۲	۴٫۲۰	۴٫۱۰	۰٫۵۶	۸۶٫۵۴

اس نقشے پر غور کرنے سے یہ صاف معلوم ہو جائے گا۔ کہ بچے کے لئے گائے کا دودھ (اس کی ماں) کے دودھ کے ساتھ سب سے زیادہ مشابہت رکھتا ہے۔ اسی لئے سب قابل اور تجربہ کار معالج ان بچوں کے لئے جن کی ماں کا دودھ اچھا نہیں ہوتا یا ان کے لئے کافی نہیں سمجھا جاتا۔ سب سے پہلے گائے کا خالص دودھ ہی تجویز کرتے ہیں۔ اور بہت کمزور بچوں کے لئے گدھی کا دودھ یا بکری کا دودھ تجویز کیا جاتا ہے۔ ان میں سے گدھی کا دودھ سب سے زیادہ میٹھا ہوتا ہے۔ اس کے بعد گدھی کے دودھ کا نمبر ہے۔ چربی کے لحاظ سے بھینس کا دودھ سب سے بڑھ کر چربی (چکنائی) دار ہے اسی لئے یہ سب سے زیادہ ثقیل اور طاقت و قوت دینے والا بھی ہوتا ہے۔ گھی اور مکھن بھی بھینس کے دودھ کے برابر اور کسی کے دودھ سے نہیں نکلتا اور نہ کھویا ہی اتنا اور اسی دودھ سے تیار ہوتا ہے۔ کیونکہ کھویا بھی چربی کی ہی ایک صورت ہے۔ اسی لئے وہ بھی بہت ثقیل اور دیر ہضم ہوتا ہے۔ ہوشیار دکاندار خالص دودھ کی پہچان ہی اس کا کھویا بنا کر کیا کرتے ہیں۔ ناقص دودھ کا کھویا کسی طرح بھی اتنا نہیں بن سکتا۔ جتنا کہ خالص دودھ کا۔

* شکر یا کھانڈ بھی اسی میں شامل ہے۔ ان کا بیان آگے مفصل درج کیا جائے گا (مصنف)

دودھ گوشت اور انڈے کے پروٹین

یہ ہم پہلے ہی لکھ آئے ہیں کہ دودھ میں خوراک کے سبھی بڑے بڑے اور ضروری اجزا اپنے ایسے تناسب میں موجود رہتے ہیں۔ جو بچوں۔ بوڑھوں اور کمزوروں کے لئے سب سے زیادہ مناسب سمجھا جا سکتا ہے۔ اسی لئے جوانوں کے لئے خالص دودھ کی غذا کافی طاقت بخش نہیں کہی جا سکتی۔ ان کی غذا میں پروٹین۔ چربی (چکنائی) وغیرہ کی مقداد اس سے بہت زیادہ ہونی چاہیئے۔ جتنی کہ دودھ سے مل سکتی ہے۔ معمولی دودھ میں پروٹین کا وزن ۳٫۵ فیصدی کے قریب ہوتا ہے۔ اس کے مقابلے میں اب گوشت۔ انڈے اور مختلف پھلوں میں جو پروٹین وغیرہ ہیں اس کی مقداد پر بھی غور کیجئے۔ ڈاکٹر بیریندر ناتھ گھوش نے اپنی مذکورہ بالا تصنیف میں اس طرح بیان کی ہے۔

نام گوشت	پروٹین	چکنائی	کاربوہائیڈریٹس	نمک	پانی
گئو مانس	۲۰٫۹۶	۵٫۴۱	..	۱٫۱۴	۷۲٫۰۳
بھیڑ بکری کا گوشت	۱۷٫۱۱	۵٫۷۷	..	۱٫۴۳	۷۵٫۹۹
معمولی مرغی	۱۹٫۷۲	۱٫۴۲	..	۱٫۳۷	۷۶٫۲۲
مچھلی	۱۶٫۰	۵٫۰	..	۱٫۰	۷۸٫۰
گائے کا دودھ	۴٫۲۰	۳٫۷۰	۴٫۵۰	۰٫۷	۸۶٫۰
پنیر	۲۸٫۲۱	۲۷٫۸۳	۲٫۵۰	۴٫۸۶	۳۶٫۰
مکھن (تازہ)	۲٫۰	۸۵٫۰	-	۱٫۰۰	۱۲٫۹۵
انڈے	۱۲٫۵۵	۱۲٫۱۱	۰٫۵۳	۱٫۱۲	۷۳٫۴۷

اس نقشے پر غور کرنے سے بہ آسانی یہ معلوم ہو سکتا ہے۔ کہ اپنی غذائی اہمیت کے لحاظ سے پنیر میں سب سے زیادہ پروٹین اور نمک ہوتا ہے۔ مکھن میں سب سے زیادہ چکنائی اور دودھ میں سب سے زیادہ کاربوہائیڈریٹس یعنی مٹھاس ہوتی ہے۔ یہاں ہم نے پروٹین وغیرہ کے لحاظ سے دودھ کے گنوں پر کچھ پرکاش ڈالا ہے۔ آگے چکنائی کے لحاظ سے اس کے سمبندھ میں اور بھی بہت کچھ لکھا جائے گا۔

پھلوں سبزیوں اور اناجوں کے پروٹین

پھلوں اور سبزیوں وغیرہ میں پروٹین کی کیا حالت ہے؟ اس پر بھی ذرا غور فرمائیے!

نام	پروٹین کی کل مقدار	پروٹین جو مل سکتی ہے	چربی	مٹھاس	نمک	اندازہ غذائیت
سیب	۰٫۳	۰٫۲	۰٫۳	۱٫۵	۰٫۳	۱۳٫۰
کیلا	۰٫۸	۰٫۶	۰٫۴۲	۱۴٫۲	۰٫۷	۱۹٫۲
ککڑی	۰٫۸	۰٫۶	۰٫۲	۳٫۰	۰٫۵	۴٫۸
انجیر	۱٫۴	۱٫۱	-	۱۷٫۰	۰٫۶	۲۲
انگور	۱٫۰	۰٫۸	۱٫۰	۱۴٫۴	۰٫۵	۲۱
خوبانی	۱٫۰	۰٫۸	۰٫۵	۱۲٫۰	۰٫۴	۱۸
تربوز	۰٫۲	۰٫۱۵	۰٫۱	۲٫۷	۰٫۲	۳٫۸
گوبھی	۱٫۸	-	۰٫۴	۶٫۹	۱٫۳	۸۹٫۶ پانی
پھول گوبھی	۲٫۲	-	۰٫۴	۵٫۹	٫۸	۹۰٫۷

نام	پروٹین کی کل غذا	پروٹین جو مل سکتی ہے	چربی	مٹھاس	نمک	اندازہ غذائیت
ٹماٹر	۰.۹	..	.۴	۳.۹	۰.۵	۹۴.۳
بھنڈی	۱.۹۶	..	۱.۴	۵.۷۲	۰.۸	۹۰.۴
بینگن	۰.۸۹	..	۰.۹۴	۳.۴۸	۰.۲۶	۹۳.۹۸
آلو	۱.۲	..	۱.۰	۱۹.۷		۷۶.۷
گاجر	۰.۵	..	۰.۳	۱۰.۱		۸۵.۷
شلجم	۰.۹	..	.۱۵	۶.۸		۹۰.۳
مولی	۱.۴	..	۰.۱	۴.۶		۹۰.۸
چقندر	۰.۵	..	۰.۱	۱۴.۰		۸۳.۹
پیاز	۱.۶	..	۰.۳	۸.۳		۸۹.۱
شکر قندی	۱.۶	..	۰.۵	۲۴.۳		۷۲.۹
ہری مٹر	۴.۰	..	۰.۵	۱۶.۵	۰.۹	۷۸.۱
سوکھی مٹر	۲۱.۰	..	۱.۸	۶۱.۴	۲.۶۰	۱۳.۰
مونگ	۲۳.۶۳	..	۲.۶۹	۵۳.۵	۳.۶۱	۱۰.۸۷
چنا	۱۹.۹۴	..	۴.۳۱	۵۱.۲۳	۳.۷۲	۱۰.۷
ارہر	۲۱.۶۷	..	۳.۳۳	۵۴.۲۷	۵.۵۰	۱۰.۸

ڈاکٹری اصطلاح غذائیت کے اندازہ کے لئے ایک پیمانہ قائم کیا گیا جسے کیلوریز کہتے ہیں۔

پروٹین کا اثر جسم پر

خوراک کے تمام دوسرے اجزا کی نسبت پروٹین کا جسم پر جو خاص اثر پڑتا ہے۔ وہ یہ ہے۔ کہ یہ جسم میں گرمی اور حرارت پیدا کرتا ہے۔ اس لئے جن لوگوں کا مزاج گرم (پِت پردھان یا صفراوی) ہو۔ انہیں زیادہ پروٹین والی خوراک مفید نہیں پڑ سکتی۔ روحانی نقطہ خیال سے گوشت غصہ اور بے رحمی پیدا کرنے والا ہوتا ہے۔ اسی لئے سب گوشت خور انسان اور جانور سبزی خوروں کی نسبت زیادہ کرودھی۔ غضب ناک اور بے رحم ہوتے ہیں۔

کم پروٹین والی خوراک کھانے والے اکثر سردی سے پیدا ہونے والی بیماریوں مثلاً کھانسی۔ زکام وغیرہ کا شکار رہتے ہیں۔ خشک پھلوں مثلاً بادام۔ پستہ اخروٹ۔ مونگ پھلی وغیرہ میں اگرچہ پروٹین اور چکنائی دونو ہی زیادہ ہوتی ہیں اور یہ دونو ہی (یعنی گوشت اور خشک پھل) حرارت پیدا کرنے والے ہیں۔ پھر بھی خشک پھلوں کا استعمال گوشت کی نسبت زیادہ فائدہ مند ہے۔ اس لئے سردیوں میں وہ حسب گنجائش ضرور کھائے جانے چاہئیں۔ مگر بہت کم۔ کیونکہ ان کا زیادہ استعمال بھی نقصان سے خالی نہیں رہتا۔ اس لئے یہ نہایت ضروری ہے۔ کہ کوئی بھی خوراک اپنی مناسب مقدار سے نہ تو زیادہ ہی کھائی جائے اور نہ بہت کم ہی۔

ہماری روزانہ زندگی اور اس کی دوڑ دھوپ نیز محنت۔ مشقت کے باعث ہمارے جسم کے ان عنصروں میں جو پروٹین سے پیدا ہوتے ہیں ہمیشہ کمی پیدا ہوتی رہتی ہے۔ وہ کمی پروٹین ہی سے زیادہ تر پوری ہوتی ہے۔ لیکن صرف پروٹین سے ہی نہیں۔

خوراک کے سبھی اجزا کا اصلی مقصد یہی ہے۔ کہ یہ کمی جلد سے جلد

پوری کی جائے۔ اسی لئے ضرورت سے زیادہ پروٹین والی خوراک بھی۔ اسوقت تک ہمیشہ نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ جب تک اسے ہضم کر کے جسم کا جزو بنانے کے لئے پوری پوری محنت و مشقت نہ کی جائے۔

ڈاکٹری تجربے

پروٹین والی خوراک زیادہ کھانے والے لوگوں کے ساتھ ڈاکٹروں نے جو تجربے کئے ہیں۔ ان سے معلوم ہوا ہے۔ کہ ان مریضوں کی خوراک میں پروٹین کی مقدار کم کر دیئے جانے سے نہ تو ان کے رگ پٹھوں میں ہی کوئی کمزوری پیدا ہوئی ہے۔ اور نہ ان کی دماغی قابلیت ہی کچھ کم ہوئی ہے۔ بلکہ زیادہ چربیلی اور چکنی خوراک کھانے کی طرف ان کی بڑھی ہوئی رغبت آہستہ آہستہ کم ہوتی گئی ہے۔ اس لئے جو لوگ زیادہ خوراک کھانے کے عادی ہیں۔ انہیں یہ خوف اپنے دل سے دور کر دینا چاہیئے۔ کہ وہ خوراک کم کر دینے سے کمزور ہو جائیں گے۔ بلکہ اس تجربے کا اثر ان کی صحت پہ یہ پڑیگا۔ کہ ان کے ہاضمے کی مشین پر بوجھ کم پڑنے سے وہ اپنا کام زیادہ دیر تک ٹھیک ٹھیک جاری رکھنے کے قابل ہو جائے گی۔ اور اس طرح وہ بہت دیر میں تھکان محسوس کریں گے۔ ساتھ ہی اس کے وہ بدہضمی سے پیدا ہونے والی بہت سی بیماریوں سے بھی محفوظ ہو جائیں گے۔

ان کے جسم سے غیر ضروری گوشت اور چربی وغیرہ فالج ہو کر۔ ان کا وزن کم ہو جانے کے باعث انہیں چلنے پھرنے اور سب کام کرنے میں زیادہ سہولیت رہے گی۔ اور موجودہ حالات میں جو کام انہیں بہت زیادہ مشکل بلکہ وبال جان معلوم ہوتا ہے۔ اس کے کرنے میں انہیں لطف آنے لگیگا۔

البتہ جو لوگ پہلے سے ہی محض خوراک کی کمی کے باعث دُبلے پتلے اور کمزور ہوں۔ انہیں خاص احتیاط سے اپنی خوراک میں پروٹین کی غذا آہستہ آہستہ بڑھا کر اپنی ہاضمہ کی طاقت کو زیادہ تیز اور مضبوط کرنا چاہیئے۔ لیکن اگر وہ ایک دم ہی زیادہ پروٹین کھانے لگیں گے تو ان کی طاقت ہاضمہ اور بھی خراب ہو کر الٹے لینے کے دیتے پڑ جائیں گے۔

ہماری خوراک میں گوشت کی جگہ

اگرچہ اس سوال پر ہم پہلے ہی کافی بحث کر چکے ہیں۔ مگر بھی چونکہ اس سوال پر بہت کچھ غلط فہمی پھیل رہی ہے۔ اس لئے اس خاص پہلو سے بھی اس پر غور کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔

مختلف خوراکی چیزوں کے جو نقشے پہلے دیئے گئے ہیں۔ ان پر غور کرنے سے ہمارے پریمی پاٹھکوں کو کم سے کم یہ تو ضرور معلوم ہو گیا ہو گا۔ کہ گوشت والی خوراکوں اور دوسری خوراکوں کے ضروری کیمیائی عنصروں میں کچھ بہت زیادہ فرق نہیں۔ سوائے اس کے کہ گوشت میں جہاں دوسری بہت سی چیزوں کی نسبت پروٹین یا کچھ اور اجزا زیادہ ہیں۔ وہاں تو بہت سی چیزوں مثلاً دالوں وغیرہ میں گوشت کی نسبت نہ صرف پروٹین بھی کچھ بہت کم نہیں۔ بلکہ کاربو ہائی ڈریٹس یعنی مٹھاس کا عنصر بھی موجود ہے۔ جو گوشت میں بالکل بھی نہیں ہوتا۔ حالانکہ وہ بھی ہماری خوراک کا ایک ایسا ہی ضروری اور لازمی انگ ہے۔ جیسا کہ پروٹین۔

پھر بہ حیثیت ایک خوراک کے گوشت میں سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ اول تو وہ اکثر تازہ مل ہی نہیں سکتا۔ اور جو ملتا ہے۔ تو اس کے متعلق بہ یقینی طور

سے یہ نہیں کہا جا سکتا کہ جس جانور سے وہ گوشت حاصل کیا گیا ہے۔ وہ بالکل تندرست۔ صحت مند اور پورا طاقتور تھا۔ یا بیمار و کمزور۔ بوڑھا اور مختلف بیماریوں کا شکار۔ اس لئے اس گوشت کا کھانے والوں کی صحت پر بھی کچھ اچھا اثر پڑے گا۔ یا نہیں۔ یا یہ اسے اور بھی ملیا میٹ کر دیگا! ×

اس کے علاوہ عدالتوں میں ایسے مقدمات بھی کچھ کم سننے میں نہیں آتے جن میں بعض گوشت بیچنے والے۔ مذہبی طور پر ممنوع جانوروں کا گوشت بھی لوگوں کے ہاتھ فروخت کرتے پکڑے جاتے ہیں۔ اور جرم ثابت ہو کر سزا پاتے ہیں۔ خصوصاً جو لوگ نہ تو خود گوشت کی کچھ پہچان ہی رکھتے ہیں اور نہ خود خریدنے ہی جاتے ہیں۔ بلکہ خریدنے اور پکانے وغیرہ کے سبھی کام نوکروں پر چھوڑ دیتے ہیں۔ وہ تو کبھی یہ کہہ ہی نہیں سکتے کہ ان کے نوکر انہیں کس جانور کا گوشت کھلاتے رہتے ہیں؟ ہوٹلوں وغیرہ سے پکا پکایا گوشت خرید کر کھانے والوں کی حالت تو ان سے بھی زیادہ بدتر اور قابل رحم ہے۔

بڑی سے بڑی دلیل جو کچھ ڈاکٹروں کی تصنیفات میں گوشت کے حق میں ملتی ہے۔ اس کے بارے میں ڈاکٹر ہالی برٹن اور ڈاکٹر میک ڈوویل (جن کی تصنیف "ہینڈ بک آف فزیالوجی" کا ہم پہلے بھی حوالہ دے چکے ہیں)۔ لکھتے ہیں کہ "کچھ ڈاکٹروں کا دعوے یہ ہے۔ کہ چونکہ گوشت میں آسانی سے ہضم ہونے والی پروٹین زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ اس لئے وہ روزانہ ضائع ہونے والے جسمانی پیمانوں کو آسانی سے بحال کر سکتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی وہ ڈاکٹر یہ بھی ماننے کے لئے مجبور ہیں کہ طاقت بخش ہونے کی حیثیت سے پروٹین کا درجہ تقریباً وہی ہے۔ جو کاربوہائیڈریٹس کا ہوتا ہے۔ اور چربی کی نسبت تو یہ درجہ بھی بہت ہی کم ہے۔"

× دیکھو صفحہ ۱۸۵

کاربوہائیڈریٹس تو گوشت میں بالکل ہوتے ہی نہیں۔ اور ان کی کسر پوری کرنے کے لئے ہی اکثر گوشت خوروں کو گوشت میں آلو۔ پیاز اور دوسری طرح طرح کی سبزیاں وغیرہ شامل کرنی پڑتی ہیں۔ اور چونکہ چربی بھی معمولی گوشت میں کچھ بہت زیادہ نہیں ہوتی۔ اس کی کمی پوری کرنے کے لئے بھی (اصلی یا نقلی گھی) یا تیل وغیرہ سے کام لیا جاتا ہے۔ جس کے باعث گوشت اور بھی ثقیل ہو کر پوری طرح ہضم نہیں ہو سکتا (جیسا کہ ہم پہلے ہی ثابت کر چکے ہیں) گوشت اپنے سے اچھا اور تازہ ہونے کی صورت میں بھی دوسری خوراکوں کی نسبت بہت جلد سڑنے اور بدبو دینے لگتا ہے۔ اس لئے گوشت والی خوراک کا جو حصہ جلد ہضم ہو کر جزو بدن نہیں بن سکتا اور فوراً پاخانہ وغیرہ کے ذریعہ جسم سے خارج بھی نہیں ہو جاتا۔ وہ لازمی طور پر انتڑیوں میں رہ کر جلد ہی سڑنے اور طرح طرح کی بیماریاں (جن کا ہم پہلے ذکر کر چکے ہیں) پیدا کرنے لگتا ہے۔ اس کا اپنا ذاتی ذائقہ بھی کچھ بہت زیادہ دل پسند نہیں ہوتا بلکہ جو کچھ بھی ہوتا ہے۔ پکانے والوں کی قابلیت اور مصالحوں کی بھرمار سے پیدا کیا جاتا ہے۔ ورنہ کچا گوشت تو صرف درندے ہی کھا سکتے ہیں۔ اور اُبلا ہوا شاید جنگلی انسان بھی پسند نہ کرتے ہوں۔

اس کے علاوہ دوسری خوراکوں کی نسبت گوشت کا ایک بہت ہی زیادہ گراں قیمت خوراک ہونا تو صاف ہی ظاہر ہے۔ جس میں تو کسی کو بھی کچھ شک و شبہ نہیں ہو سکتا۔ اسی لئے سب سمجھدار ڈاکٹروں کو آخر یہ رائے قائم کرنی پڑی ہے کہ "جو مزدور سخت محنت مشقت کرتا ہے۔ اسے بھی آرام کرسی میں پڑے رہنے والے کسی امیر کی نسبت کچھ زیادہ گوشت کھانے کی کوئی خاص ضرورت نہیں۔ اس لئے پرانے انگلستان کا مشہور بھنا ہوا گوشت

بجلی) درحقیقت طاقت و قوت کا کوئی بہت بڑا ذریعہ نہیں مانا جا سکتا"۔ خواہ فزیالوجی کے ابتدائی اصولوں تک سے ناواقف لوگ۔ اس حقیقت کے خلاف کوئی کتنا بھی زبردست اور پختہ عقیدہ کیوں نہ رکھتے ہوں۔

جب کسی انجن کو ضرورت سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ تو یہ لازمی نہیں کہ اس کی مرمت کی بھی ضرورت پڑ جائے۔ بلکہ اکثر تو اسے صرف ایندھن یعنی لکڑی۔ کوئلہ یا تیل وغیرہ کی ہی ضرورت بھی پڑتی ہے۔ جس کے پورا ہو جانے پر بھی وہ بدستور اپنا کام جاری رکھ سکتا ہے۔ انسانی جسم کے انجن کی بھی (جب تک وہ صحیح سلامت ہے۔ تب تک) بالکل یہی حالت ہے۔ ہاں! جب اس میں کچھ بہت زیادہ ٹوٹ پھوٹ ہو جائے۔ تب بے شک اسے مرمت درکار ہوتی ہے۔ ورنہ کبھی نہیں۔ (ہینڈ بک آف فزیالوجی ص ۲۹۹)

اس سے بھی گوشت خوری کی ضرورت ثابت نہیں ہوتی۔

۵

ہماری خوراک میں پانی کا درجہ

ہماری خوراک میں پانی کا درجہ

پانی اگرچہ عام طور پر ہماری خوراک کا کوئی حصہ نہیں مانا جاتا۔ لیکن سچ پوچھیئے تو تازہ اور شدھ ہوا کے بعد سب پرانیوں کے جیون کے لئے اگر کوئی چیز پرم آوشیک ہے۔ تو وہ پانی ہی ہے۔ کیونکہ جہاں ہوا کے بغیر کوئی بھی جاندار چند منٹوں سے زیادہ نہیں جی سکتا۔ وہاں پانی کے بغیر بھی کوئی پرانی چند دنوں سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ خوراک کے بنا تو ہفتوں کیا مہینوں تک لوگ زندہ رہتے دیکھے گئے ہیں۔ اس لئے ہمارے جیون کے لئے شدھ نرمل جل بھی کچھ ایسی غیر ضروری یا غیر اہم چیز نہیں جیسی کہ آج کل کسی بھی رو میں بہے ہوئے چائے اور شراب کے شوقین بابو سمجھنے لگے ہیں۔ حالانکہ چائے اور شراب بھی۔ جو ان کی خوراک کا سب سے زیادہ ضروری جزو بن گئے ہیں۔ پانی کے بنا تیار نہیں ہو سکتیں۔

پانی سبھی جڑ چیتن پدارتھوں کے جیون کے لئے ایک نہایت ہی ضروری چیز ہے۔ حیوان ہی نہیں۔ بنسپتی (نباتات) بھی اس کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتیں۔ بلکہ بے جان مٹی اور پتھر تک بھی پانی کی ماترا غائب ہوتے ہی کمزور پڑ کر آخیر میں چھن بھن ہو کر ناش کو پراپت ہو جاتے ہیں۔ اور کہیں ڈھونڈے بھی نہیں ملتے۔ اور تو کیا ہمارے شریر کے کل بھار میں بھی آدھا بھار پانی کا ہے۔

ہمارے شریر میں پانی کا کام

پانی ہمارے شریر کے سبھی جیون رسوں کو ضرورت سے زیادہ گاڑھا اور گندہ نہیں ہونے دیتا۔ اور ہمارے شریر میں جو گرمی تو ہے۔ اسے بھی مناسب حد سے زیادہ نہیں بڑھنے دیتا۔ بلکہ

شانت رکھنا۔

اگنی تتو کے بڑھنے سے ہی ہمیں پیاس لگتی ہے۔ اگر سمے پر پیاس کو شانت کرنے کا اپائے نہ کیا جائے۔ تو اس سے ہمیں جو کشٹ ہوتا ہے وہ کون نہیں جانتا؟ نہ صرف اس سے ہمارا منہ اور حلق ہی سوکھ جاتا ہے بلکہ سارے شریر میں کھاج ہوکر ایک پرکار کی جلن سی پیدا ہو جاتی ہے۔ ہاتھ پیر سے اگنی سی نکلنے لگتی ہے۔ گرمیوں میں جو یاتری پیاس شانت نہ کر سکنے پر بھی اپنا سفر جاری رکھتے ہیں۔ انہیں اکثر لو لگ جاتی ہے۔ اور ان کا جیون سنکٹ میں پڑ جاتا ہے۔ بہت ہی کم بھاگیہ شالی پرش اگنی تتو کے اس جھٹکے کو جھیل کر زندہ بچ سکتے ہیں۔ جو بچ بھی جاتے ہیں۔ وہ ساری عمر ہی اس کے پربھاو سے کچھ نہ کچھ دکھ بھوگتے رہتے ہیں۔ اسی لئے بہت سے سمجھ دار یاتری گرمیوں کے دنوں میں گھر سے باہر کہیں جانے سے پہلے۔ پانی ضرور پی لیتے ہیں۔ اور لمبی یاترا میں تو ہمیشہ پانی ساتھ رکھتے ہیں۔ تاکہ جب پیاس لگے۔ فوراً بجھا لیں۔ اسی لئے پچھلے زمانے میں کوئی بھی شخص لوٹا ڈوری ساتھ لئے بغیر۔ کسی پاس کی یاترا پر بھی نہیں جاتا تھا۔

ہمارے بھارت میں تو ہمیشہ سے ہی دھرماتما پرش گرمیوں میں جگہ جگہ پیاؤ لگانا دھرم کا ایک ضروری انگ سمجھتے تھے۔ اور صرف یاتریوں کے لئے ہی نہیں بلکہ پشو پکشیوں کے۔ لیے بھی جل کی سہولیت پیدا کرنے کی غرض سے۔ جہاں کنوؤں وغیرہ کی کمی ہوتی تھی۔ وہاں کنوئیں کھدواتے تھے۔ پیاؤ بٹھلاتے اور جانوروں کے لئے بھی پانی کا انتظام ضرور کرتے تھے۔ پرنتو شوک ہے کہ اب یہ دھرم بھاو دنوں دن کم ہوتا جاتا ہے۔ اور بہت سے دھرم دھجا دھاری ہندو بھائی تو۔ بھول میں پھنس کر اسی دھرم کے نام پر

دین دلت اور اچھوت جاتیوں کے لوگوں کو ایک ایک بوند پانی سے ترسانا ہی پرم دھرم سمجھ بیٹھے ہیں۔ اگر کوئی پیاسا اچھوت یا تری پیاس سے تنگ آ کر کسی کنوئیں سے پانی لینے کا پریتن کرتا ہے۔ تو مار مار کر اس کا کچومر نکالنے میں بھی کسر نہیں چھوڑتے۔ ان کی اس بھول میں پھنسی اور پاپ بھری منووادی سے۔ دلتوں اور اچھوتوں کی رکشا کرنے کے لئے ہی۔ دیش بھگت جاتی سدھارکوں کو دوسرے سدھار کے کاموں کے ساتھ جگہ جگہ دلت رکشا اور اچھوت ادھار کے کام کو بھی اپنے ہاتھ میں لینا پڑا ہے۔ اور میونسپل کمیٹیوں تتھا قانونی کونسلوں سے ایسے قانون بنوانے پڑے ہیں۔ کہ یہ جاتی ابھمانی لوگ (جو ابھاگے دلتوں اور اچھوتوں کے ساتھ پشو پکشیوں سے بھی زیادہ گرا ہوا سلوک کرنا ہی اپنا دھرم سمجھنے کی بھول میں پھنسے ہوئے ہیں) ان پر کوئی اتیاچار نہ کر سکیں۔ اور سبھی سادھارن سنستھا ادھیکاروں میں سب انہیں بھی اپنا برابر کا حصہ دار سمجھیں۔

ایسے لوگوں کے ان اپنائے اتیاچاروں سے تنگ آ کر ہی بہت سے سمجھدار دلت بھائیوں اور بہنوں کو ہندو دھرم سے بھی گھرنا ہو گئی ہے اور وہ اپنے آپ کو ہندو کہلانا بھی پاپ سمجھنے لگے ہیں۔ اسی گھرنا کے کارن بہت سے ایسے بھائی بہن ہندو ودیشی دھرم پرچارکوں کی باتوں میں آ کر اور ان کے پھیلائے ہوئے لوبھ جنجال میں پھنس کر ہندو دھرم کو بھی تلانجلی دے بیٹھے ہیں۔

پرنتو یہ ان کی بڑی بھول ہے۔ واستو میں تو ہندو دھرم ایک ایسا وشال دھرم ہے۔ کہ سنسار کا کوئی بھی دھرم اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ اس میں انسانیت کے ناطے کسی بھی دھرم بھید کی کوئی گنجائش نہیں۔ اسی لئے

جب صدیوں پہلے پہلے ایران کے اگنی پوجک۔ زردشتی پارسی مسلمانوں کے اتیاچاروں سے تنگ آکر بھارت میں بھاگ آئے۔ تو بھارت باسیوں نے کھلے دل سے ان کا سواگت کر کے۔ انہیں بڑے پریم سے یہاں بسایا۔ اور وہ یہاں اتنے پھولے پھلے کہ آج لاکھوں پارسی بھارت کو ہی اپنا دیش سمجھتے ہیں اور ان میں سے اکثر بہت مالدار ہیں۔ غریب کنگال تو شاید ہی کوئی ڈھونڈے سے ملے۔

یہی کیوں؟ جو بھی ودیشی یاتری پچھلے زمانے میں ہمارے آریہ ورت کی یاترا کے لئے آیا۔ اسی نے یہاں کی اتتھی پوجا کی تعریف کی اور اپنے سفرنامے میں یہ لکھا کہ "سنسار بھر میں بھارت ہی ایک ایسا دیش ہے۔ جہاں پیاسوں کو پانی کی جگہ دودھ اور لسی پیش کی جاتی ہے۔" اس میں شک نہیں کہ بہت بھیڑ کے روپ میں آئے ہوئے سوارتھی بھیڑیوں سے اس اتتھی پوجا کی بدولت ہی سے ہمارے پیارے دیش اور جاتی کو ہانی بھی بہت اٹھانی پڑی ہے۔ کیونکہ انہوں نے دھوکے اور چال بازی سے یہاں اپنا راج جما لیا۔ لیکن پھر بھی ہمارا یہ اتتھی پوجا کا بھاؤ اب بھی بالکل ہی مر نہیں گیا۔ اور آج بھی پردیسی مسافروں کی ہمارے دیہات میں جو آؤ بھگت ہوتی ہے — وہ یورپ۔ امریکہ آدی دیشوں میں کہیں بھی نہیں سنی جاتی۔ وہاں تو ودیشیوں کو۔ اپنے گذارے کے لئے کوئی خاص رقم دکھائے بغیر دیش میں گھسنے بھی نہیں دیا جاتا۔ ان کی مہمان نوازی کرنا تو دور کی بات ہے۔

اس میں بھی شک نہیں کہ پچھلی چند صدیوں میں دھرم سمبندھی اگیان اور اودیا کے کارن بہت سے غلط وچار پھیل چکے ہیں۔ ہندو جاتی میں چھوا چھوت کی بیماری بھی پیدا ہو کر بہت بڑھ گئی تھی۔ اور اس کے نام پر غریب

دلت جاتیوں پر بہت کچھ انیائے اتیاچار ہونے لگا تھا۔ مگر اب یہ بھی دنوں دن کم ہوتا جا رہا ہے۔ اب تو پربھو کرپا سے دیش میں ہمارا اپنا ہی راجیہ ہے۔ اس لئے آشا ہے کہ کچھ ہی برسوں میں یہ چھوا چھوت بھی پچھلے زمانے کی ایک بھولی بسری کہانی بن جائے گی جسے ہماری آئندہ نسلیں بڑے اچنبھے کے ساتھ سنا کریں گی۔

اس لئے ہمارے ان ہندو بھائیوں اور بہنوں کو (جو اب بھی اپنے دھرم سمبندھی غلط وچاروں اور ہٹ دھرمی کے کارن بیچارے دلتوں اور اچھوتوں کو پانی پینے کی پوری پوری سہولت نہیں دینا چاہتے) یہ سوچنا چاہیئے کہ وہ اپنی اس بھول اور ہٹ دھرمی سے اپنے پیارے ہندو دھرم اور ہندو جاتی کی کتنی ہانی کر رہے ہیں۔ اور سنسار میں ان کی اور اپنی کتنی نندا اور جگ ہنسائی کروا رہے ہیں۔ اگر انہوں نے اپنی اس بھول کا اب بھی آسانی سے سدھار نہ کیا تو قانون کے ڈنڈے سے انہیں سیدھے مارگ پر لانا پڑے گا۔

ہمارے شریر میں جل کی مقدار پشچمی ڈاکٹروں نے یہ اندازہ لگایا ہے کہ ایک سادھارن تندرست منشیہ کے شریر میں اس کے کل وزن کا $\frac{1}{15}$ واں حصہ تو خون کے وزن کا ہوتا ہے۔ اور اس خون میں $\frac{9}{10}$ حصے سے زیادہ پانی ہوتا ہے۔ اور باقی $\frac{1}{10}$ دوسری چیزیں، جن میں پروٹین۔ چربی۔ نمک وغیرہ سبھی شامل ہیں۔ (دیکھئے "سٹارلنگ کی فزیالوجی" صفحہ ۳۵۳)

ان کے علاوہ اور بھی مختلف صورتوں میں پانی ضرور موجود رہتا ہے مثلاً ہمارے گوشت۔ بلغم وغیرہ میں (جو ہمارے جسم کے نہایت ضروری جزو کہے جا سکتے ہیں۔) اس لئے ہماری جسمانی تندرستی کو مناسب طور پر قائم رہنے کا انحصار

اس بات پر بہت کچھ ہے کہ ہمارے جسم میں پانی اپنی پوری مقدار میں موجود رہے۔ اسی لئے ڈاکٹروں نے یہ رائے قائم کی ہے کہ "ہر ایک تندرست اور جوان منش کو اپنی تندرستی قائم رکھنے کے لئے موسم کے لحاظ سے نہانے دھونے وغیرہ کے علاوہ صرف پینے کے لئے کم سے کم تین پاؤ پانی روزانہ کی ضرورت ہے۔ گرمیوں میں تو یہ مقدار اس سے کہیں بڑھ جاتی ہے۔ اسی لئے کلکتہ جیسے شہروں کی میونسپلٹیوں نے جہاں نلکوں کے ذریعے صاف اور ناصاف پانی الگ الگ مہیا کیا جاتا ہے۔ ایک آدمی کے لئے ۴۵ گیلن سے زیادہ یعنی قریباً ۳۴-۳۵ سیر صاف پانی بہم پہنچانا ضروری سمجھا ہے۔ جو وہ کھانے پینے۔ نہانے۔ کھانا پکانے۔ برتن وغیرہ صاف کرنے کے کام میں لا سکتا ہے۔ ناصاف پانی اس کے علاوہ ہے۔ جو پاخانے اور نالیاں وغیرہ صاف کرانے میں برتا جاتا ہے۔

ہمارے شریر میں جل کا کام

جو پانی ہم پیتے ہیں۔ اس سے نہ صرف ہمارے خون اور گوشت وغیرہ میں ہی پانی کی ماترا ٹھیک قائم رہ کر انہیں ہماری تندرستی کے لئے مفید بنائے رکھتی ہے۔ اور ہماری نسوں میں خون کا دورہ ٹھیک رکھتی ہے۔ بلکہ خون کو گاڑھا اور گندہ ہونے سے بھی بچاتی ہے۔ جس کی بدولت ہمارے دل پر خون کا دباؤ بہت نہیں بڑھ سکتا اور ہمارے دل کی دھڑکن اپنی مناسب حالت میں قائم رکھ کر ہمیں اس سے پیدا ہونے والے نانا پرکار کے روگوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ پھوڑے پھنسی وغیرہ جلدی روگ بھی جو گندے خون سے پیدا ہوتے ہیں۔ پیدا نہیں ہونے دیتی۔

اس سے یہ بھی نہایت آسانی سے سمجھا جا سکتا ہے کہ جو لوگ پچھمی فیشن کے پریمی ہو کر پانی بہت کم پیتے ہیں۔ اور صرف چائے کافی سے ہی اپنی پیاس بجھانا کافی سمجھ لیتے ہیں۔ وہ اپنی تندرستی کے ساتھ کیسا بھیانک کھیل کھیل رہے ہیں۔ جس کا ڈنڈ اگر جوانی میں نہیں۔ تو بوڑھاپے میں تو انہیں ضرور ہی کسی نہ کسی صورت میں بھگتنا پڑے گا۔ بشرطیکہ وہ بوڑھاپے کی عمر تک پہنچ سکے۔ اور جوانی میں ہی نہ چل بسے۔

پانی کے گُن

ظاہر میں پانی بڑا نمر (نرم) ہوتا ہے۔ سب کے سامنے جھکتا ہے۔ خود ٹھنڈا ہوتا ہے۔ سب کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ اور سکھ پہنچاتا ہے۔ ہمیشہ نیچے کی طرف جاتا ہے۔ سب کو اپنے میں جگہ دینے کے لئے ہر وقت تیار رہتا ہے۔ سب کو صاف کرتا ہے۔ اگرچہ سب کے گُن دَرگُن (بھلائی برائی) خود حاصل کرتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ لیکن صرف تھوڑی دیر کے لئے۔ آخر اپنی اصلی (شدھ نرمل اور پاکیزہ) حالت میں جلدی ہی جاتا ہے۔ جس برتن میں اسے ڈالو اسی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ مگر اپنی شکل اور اپنے گن بھی کبھی نہیں چھوڑتا۔ سب کو جیون دیتا ہے۔ کسی مشکل یا رکاوٹ کی کچھ پرواہ نہیں کرتا۔ ہر رکاوٹ سے ہمت کر۔ اس پر بار بار حملہ کرتا ہے۔ یا اس کے آس پاس سے نکل کر اپنا رستہ بنا لیتا ہے۔ آخر میں فتح پا کر آگے ہی آگے بڑھتا جاتا ہے۔ جو شخص بھی پانی کے یہ گن اپنے اندر دھارن کر لیتا ہے۔ غرضیکہ جیسے بھی ہو یا تو اپنی کوشش میں فنا ہو جاتا ہے۔ آخر تک اس پر ڈٹے پاتا ہے۔ وہی سب کچھ اپنے اندر سما سکتا ہے۔ اس سے کوئی بھی باہر نہیں رہ سکتا۔ ہر ایک انسان میں بھی یہ گن ہونے ضروری ہیں۔ ہمارے شاستروں کا فرمان بھی ہے۔

پانی حاصل ہونے کے سادھن

بارش۔ چشمے۔ دریا۔ کنوئیں تالاب جوہڑ۔ نل وغیرہ بہت سے ذریعوں سے پانی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ان میں سب سے زیادہ صاف۔ پاکیزہ اور نرمل پانی وہ ہوتا ہے۔ جو سیدھا بارش سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ زمین پر پڑنے سے پہلے بھی وہ سو فیصدی صاف نہیں ہوتا۔ کیونکہ جس وایو منڈل (کرۂ ہوائی) سے گذر کر وہ آتا ہے۔ اس کے بھی کچھ نہ کچھ گن یا دوش اس میں ضرور موجود ہوتے ہیں۔ مگر پھر بھی وہ اتنے زبردست نہیں ہوتے کہ جانداروں کی صحت اور تندرستی پر کچھ زیادہ اثر ڈال سکیں۔ کیونکہ وہ سب جاندار بھی تو آخر اسی وایو منڈل میں رہتے اور سانس لیتے ہیں۔ اس لئے وہ اور سب چیزوں کے اثر کی نسبت بارش کے پانی کا یہ اثر بہت آسانی سے برداشت کر سکتے ہیں اور اس سے بہت کم نقصان پاتے ہیں۔

جہاں پانی ملنے کے دوسرے سادھن آسانی سے نہیں مل سکتے وہاں لوگ بارش کے پانی پر ہی گذارہ کرتے ہیں۔ اور اپنے پینے کے پانی کو طرح طرح سے صاف کر کے صحت بخش بنا لیتے ہیں۔ اس کے صاف کرنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ۔ سے چھان کر اس سے سب میل مٹی الگ کر دی جائے۔ اور پھر ابال کر ٹھنڈا کر لیا جائے۔ اس طرح تیار کیا ہوا پانی ہر لحاظ سے قابل استعمال ہوتا ہے۔ پھر اگر اسے عرق کی طرح بھبکے میں کھینچ لیا جائے۔ تو اور بھی اچھا ہے۔

دوسرا طریقہ۔ (۲) کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ایک بڑا سا گھڑا لیکر اس کے پیندے میں ایک چھوٹا سا چھید کر لیا جائے۔ پھر اس چھید میں گھاس

کے تنکے پھنسا کر ایک دوسرے گھڑے میں اس کا پانی بوند بوند ٹپکایا جائے۔ جس کے اوپر کا آدھا حصہ خالی ہو۔ اور نیچے کے ایک چوتھائی حصے صاف ریت اور اس کے نیچے ۱/۴ حصے میں صاف کوئلوں کا چورا بھرا ہو۔ اس نیچے کے گھڑے کے پیندے میں بھی اوپر کے گھڑے کی مانند ایک چھید کر کے اس میں گھاس کے تنکے پھنسا دینے چاہئیں۔ اس طرح ریت اور کوئلے کے چورے میں سے گذر کر جو پانی نیچے رکھے تیسرے گھڑے میں بوند بوند ٹپکے گا وہ بہت صاف اور نروگ ہوگا۔ اگر پہلے گھڑے میں اُبلا ہوا پانی ہی بھرا جائے تو اور بھی اچھا ہو۔

سرکاری نلوں سے بڑے شہروں میں جو صاف پانی مہیا کیا جاتا ہے۔ وہ اسی طرح صاف کیا جاتا ہے۔ اور اسی لئے وہ کنوئیں وغیرہ کے پانی کی نسبت زیادہ صحت بخش سمجھا جاتا ہے۔ بشرطیکہ وہ نل جس میں سے پانی گذرتا ہے۔ کہیں پھوٹ کر رسنے نہ لگے۔ کیونکہ اس طرح جس مٹی وغیرہ میں وہ نل دبا ہوگا۔ اس کے خراب اثر سے اس کا پانی محفوظ نہیں رہ سکیگا۔

یہی کارن ہے کہ بعض شہروں میں اندر ہی اندر بیٹھ جانے سے واٹر ورکس کا پانی بھی طرح طرح کے روگ پیدا کرنے والا ثابت ہو جاتا ہے۔ اور وہاں کا پانی تب تک اچھا نہیں ہوتا۔ جب تک کروڑوں روپیہ کے خرچ سے سارے واٹر ورکس کے سلسلے کی ہی جانچ پڑتال کر کے اس میں سے ناقص نلوں کو نکال نہیں دیا جاتا۔

گھروں میں بھی جو نل لگوائے جاتے ہیں۔ وہ بھی اکثر خرچ کی کفایت کے لئے گندی نالیوں کے اندر سے یا ان کے نیچے سے گذار دیئے جاتے ہیں۔ اس لئے ان نلوں میں بھی (پرانے ہو کر) جب کوئی چھید ہو جاتا ہے۔ تو ان کا پانی بھی ان گندی نالیوں کے گندے پانی کے اثر سے محفوظ نہیں رہ سکتا۔

اس لئے سب سے اچھا اور صحت بخش پانی تو اُسے ہی سمجھنا چاہیے جو اپنے گھر کی زمین میں سوراخ کرا کے لگوائے ہوئے نل سے لیا جاتا ہے۔ بشرطیکہ اس کی نالی بھی زمین میں کافی گہری اتروائی گئی ہو۔ کیونکہ یہ نالی جتنی بھی گہری زمین میں اتاری جائیگی۔ اتنا ہی زمین کی ریتلی تہہ سے چھن کر آیا ہوا۔ صاف پانی زیادہ مقدار میں مل سکیگا۔ اور وہ صحت قائم رکھنے کے لئے بھی بہت اچھا ہوگا۔

جن لوگوں کو دریاؤں۔ نالابوں وغیرہ کا پانی پینا پڑتا ہے۔ انہیں اس بارے میں خاص احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ خصوصاً برسات کے موسم میں۔ جبکہ دریاؤں وغیرہ کا پانی اکثر گندہ اور خراب ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ برسات کے بعد اکثر موسمی بخار وغیرہ پانی بیماریاں پھیل جاتی ہیں۔

بارش کا صاف پانی حاصل کرنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ دو دو گز لمبی چار لکڑیاں گاڑ کر ان پر صاف کپڑا دیا جائے اور اس کے نیچے ایک یا دو فٹ کی اونچائی پر چوڑے منہ کا برتن رکھ دیا جائے۔ تاکہ نیچے ادھر اُدھر گذرنے والے پانی کے چھینٹوں سے وہ پانی خراب نہ ہونے پائے۔ ورنہ زمین سے جمع کئے ہوئے پانی میں زمین کا اثر لازمی ہے۔ شورے والی زمین کا پانی کھارا ہو جاتا ہے۔ اور پیشاب بہت لاتا ہے۔ اس لئے پتھریلی زمین کا پانی اچھا اور صحت بخش ہوتا ہے۔ اور چھت کا پانی اس سے دوسرے درجے پر معتدل۔

کچے کنوؤں کی نسبت پکے کنوؤں کا پانی زیادہ اچھا ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ اپنے اردگرد کے اثر سے اتنا متاثر نہیں ہو سکتا۔ پھر بھی۔ پکے کنوؤں کے پاس بھی کوئی گندی نالی ایسی نہیں ہونی چاہیئے۔ جس کا پانی زمین میں جذب ہو کر کنوئیں کے پانی پر اپنا اثر ڈال سکے۔ کچے کنوؤں کی صورت میں تو اس احتیاط کی اور بھی زیادہ ضرورت ہو جاتی ہے۔

کنوؤں کی مان (منڈیر یا کوٹھی) زمین سے کافی اونچی ہونی چاہیئے۔ تاکہ برسات کے دنوں میں ادھر ادھر کا گندہ پانی بہہ کر کنوئیں میں نہ جا سکے۔ اگر ان کے اوپر چھت کا بھی کوئی انتظام ہو تو اور بھی اچھا ہے۔ کیونکہ ہوا کے جھونکے کے ساتھ اوپر سے گرنے والے پتوں اور کوڑے کرکٹ کے پانی میں سڑتے رہنے سے بھی۔ پانی زیادہ عرصے تک صحت بخش نہیں رہ سکتا۔ اس لئے دوسرے تیسرے سال کنوئیں صاف کرانے اور اُن کی گاد نکلوانی نہائیت ضروری ہے۔ لال دوا تو (جو انگریزی میں "پرمیگنیٹ آف پوٹاش" کہلاتی ہے) ہر سال ضرور ہی کنوؤں میں پڑ جانی چاہیئے۔ اس کی بدولت ان کنوؤں کا پانی پینے والے سبھی جاندار بہت سی بیماریوں سے بچتے رہیں گے۔

کنوؤں کے اندر میلے اور مٹی لگے برتن ڈالنا بھی اچھا نہیں۔ اور نہ ان کے بہت پاس بیٹھ کر کپڑے تو ہرگز نہ ہی دھونے چاہئیں۔ کیونکہ صابن ملے گندے پانی کے چھینٹے کنوئیں میں جا کر صاف پانی کو بھی خراب کر دیتے ہیں۔ اور اسے پینے کے قابل نہیں رہنے دیتے۔

ہمارے شریر میں پانی کا ایک گپت خزانہ

ویسے تو ہمارے شریر میں تقریباً ہر جگہ ہی پانی کی ایک خاص مقدار کسی نہ کسی صورت میں موجود رہتی ہے۔ جو ضرورت سے زیادہ بڑھ جانے یا ناقص ہو جانے پر پیشاب بلغم پسینہ وغیرہ مختلف صورتوں میں بوقت ضرورت خارج ہوتی رہتی ہے مگر جب وقت پر پیاس بجھانے کے لئے پانی نہ ملنے کے کارن ہمارے شریر میں موجود پانی کی مناسب مقدار کم ہو جاتی ہے۔ تو کچھ دیر تک یہی

پانی جو مختلف صورتوں میں ہمارے جسم میں موجود ہے ۔ اندر ہی اندر جذب ہو کر ہمارے شریر کو قائم رکھتا ہے ۔ اور اسے جلدی ہی بیکار نہیں ہونے دیتا ۔ اسی لئے پانی نہ ملنے اور سخت پیاسا رہنے پر بھی انسان کئی کئی دن تک زندہ رہ جاتا ہے ۔

لیکن اس کے علاوہ بھی پرماتما نے اپنی اپار کرپا سے ہماری زبان میں ایک ایسی طاقت گپت روپ سے دے رکھی ہے ۔ کہ وہ سخت ضرورت کے وقت (قوت ارادی پر ذرا سا زور ڈالنے سے) سارے شریر میں چھپے ہوئے پانی کے عنصر کو آہستہ آہستہ ۔ تھوک کی صورت دے کر ۔ ہمارے منہ کو تر رکھ سکتی ہے اور دیر تک ہماری پیاس بجھاتی رہتی ہے ۔ ورنہ منشیہ میں پیاس برداشت کرنے کی طاقت بالکل ہی نہ رہتی اور وہ جلدی ہی پیاسا تڑپ تڑپ کر پران تیاگ دیتا ۔

جن لوگوں کو قدرت کا یہ راز معلوم ہے ۔ وہ بہت دیر تک پیاس برداشت کر سکتے ہیں ۔ اور یوگ ودیا (حبس دم یا اپنا سانس روکنے کے طریق) سے کچھ بھی واقفیت رکھنے والے لوگ تو اپنی اس طاقت سے بہت ہی کام لیتے رہتے ہیں ۔ یعنی وہ اپنی زبان الٹ کر سمادھی اوستھا (مراقبہ یا دھیان کی حالت) میں کئی کئی دن تک پربھو سمرن اور دھیان کا آنند لیتے رہتے ہیں ۔ اور بھوک پیاس کچھ بھی انہیں ستاتے نہیں پاتی ۔ جب دھیان ٹوٹتا ہے ۔ تبھی کچھ تھوڑا بہت کھا پی لیتے ہیں

آپ بھی ذرا اپنی زبان کو منہ میں الٹ کر اور اپنے تالو سے لگا کر کچھ دیر وہاں ہی لگائے رکھنے کا یتن کیجئے ۔ تو آپ یہ انوبھو کر کے حیران رہ جائیں گے ۔ کہ آپ کے منہ میں اپنے آپ ہی ۔ پہلے کی نسبت زیادہ مقدار میں تھوک آ آ کر جمع ہونے لگتا ہے ۔ یوگی اسی تھوک سے ۔ سمادھی اوستھا

میں اپنی پیاس بجھانے اور اپنے حلق کو تر رکھتے رہتے ہیں۔ ویسے بھی جب کسی شخص کو بہت پیاس لگی ہو۔ اور پیاس بجھانے کے لئے پانی نہ مل سکے۔ تو وہ اس طریق سے دیر تک اپنی جسمانی طاقت قائم رکھ سکتا ہے۔ اور باہر کی سخت گرمی بھی سے کچھ زیادہ نقصان نہیں پہنچا سکتی۔

تھوک کی اہمیّت

اس تھوک کو یوگ کی اصطلاح میں "امرت" کہتے ہیں کیونکہ یہ انسان کی زندگی کو دیر تک برقرار رکھنے کا ایک بڑا ضروری سادھن ہے افسوس کہ اس زمانے میں پچھمی شکشا کے بہاؤ سے ہم لوگوں نے یوگ وِدیا کی طرف توجہ دینی بالکل چھوڑ دی ہے۔ ورنہ اس کے ابتدائی گیان سے ہی ہمارے شریر اور من۔ نیز ان کی مختلف نامعلوم طاقتوں کے سمبندھ میں بعض ایسی ایسی باتیں ہمیں معلوم ہو جاتیں۔ جو پچھمی ودوانوں کے خواب و خیال میں بھی کہیں نہیں آسکتیں۔ اتنا تو خیر پچھمی ڈاکٹر بھی اب ماننے لگے ہیں۔ کہ خوراک چبانے کے وقت یہ تھوک جتنی دیر تک ہماری خوراک میں آہستہ آہستہ شامل ہوتا رہے گا۔ اتنی ہی زیادہ آسانی سے خوراک ہضم ہو گی۔ اور وہ ہماری صحت کے لئے زیادہ فائدہ مند ثابت ہو سکیگی۔ اسی لئے وہ خوراک کو زیادہ دیر تک چبانے کی تاکید کرتے ہیں۔

"ہینڈ بُک آف فزیالوجی" میں تھوک کا ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے کہ

"یہی وہ ہاضم عرق ہے۔ جو ہماری خوراک میں سب سے پہلے ملتا ہے۔ یہی مادّہ ہماری خوراک پیدا کرنے والی گلٹیوں سے خارج ہو ہو کر ہمارے منہ میں ہی ہماری

خوراک کے اندر شامل ہونا رہتا ہے۔ کیمیائی لحاظ سے یہ تھوک تین مختلف طرح کا ہوتا ہے۔ ان تینوں میں ہی۔ پانی کے علاوہ کچھ ٹھوس مادہ بھی شامل رہتا ہے۔ جو وزن میں نصف کے قریب ہوتا ہے۔ ہمارے جسم میں مختلف نمکوں اور چینے کے جو بھاؤ موجود ہیں۔ ان سے ہی یہ تھوک بنتا ہے۔ یہی ہمارے منہ کے اندر پیسی ہوئی جھلی کو ہمیشہ تر رکھتا ہے۔ ہمیں بولنے کی قابلیت بخشتا ہے۔ اور ہمیں نگل سکنے کے قابل بناتا ہے۔ ورنہ جلد ہی حلق خشک ہو جانے کے باعث ہم بہت دیر تک بول بھی نہ سکتے (دیکھو ۲-۱۴۴ صفحہ)

ہم پانی کیسے پئیں؟

پنچھی منو گیان (سائیکولوجی - PSYCHOLOGY (من اور اس کی مختلف طاقتوں کا علم) کے ودوانوں کو ہمارے شریر اور من کی الگ گپت شکتیوں کا جو گیان پچھلے سو ڈیڑھ سو برسوں میں ہوا ہے۔ وہ ہمارے پراچین یوگیوں کو ہزاروں لاکھوں برس پہلے حاصل تھا۔ اور اس کی سہایتا سے ہی وہ نہ کیول اپنی شاریرک شکتیوں کو سدا بڑھاتے رہتے تھے۔ بلکہ ودیا گیان کے گپت تتوں اور بھیدوں کو جان کر اور ان کا پرچار کر کے۔ سنسار کو بھی سب طرح فائدہ پہنچایا کرتے تھے۔

سانس لینے اور کھانا کھانے کے سمبندھ میں تو اس اصول کا ذکر ہم پہلے بھی کر چکے ہیں کہ ہمیں اپنی یہ عادت بنا لینی چاہیئے۔ کہ سانس لیتے ہوئے ہمارے من میں یہ وچار ہر وقت بنا رہے کہ جو سانس ہم باہر نکالتے ہیں۔ اس سے ہم صرف اپنے شریر کی گندگی ہی کو ہی باہر نہیں نکالتے۔ بلکہ

اس کی تمام کمزوریوں۔ بیماریوں اور اپنی ہر طرح کی عادتوں کے خراب اثرات کو بھی خارج کر رہے ہیں۔ اور جو سانس ہم اندر لے رہے ہیں۔ اس سے ہم سارے وشو میں پھیلی ہوئی۔ ہوا اور سورج چاند ستاروں وغیرہ کی طاقت و حرارت کو بھی اپنے اندر داخل کر کے جذب کر رہے ہیں۔ اور اپنی کمزوریوں اور خراب عادتوں کو دور کرنے اور سدھارنے میں بھی ہم اُن سے پوری پوری مدد لے رہے ہیں۔

اسی طرح کھانا کھاتے ہوئے اور اپنی خوراک چباتے ہوئے۔ بھی اگر ہم اس خوراک کے ذائقے اور لذت کی طرف ہی اپنی ساری توجہ نہ لگا کر۔ اپنے من میں یہ خیال مضبوط کرتے جائیں گے۔ کہ یہ خوراک ہمیں اپنے سارے گُن پردان کرتی ہوئی۔ ہماری سب کمزوریوں کو دُور کرے گی۔ ہماری سب طاقتوں اور قوتوں کو بڑھائے گی۔ اور پوتر کرے گی۔ اور ہماری صحت کو دنوں دن بہتر بنا کر ہمارے جیون کو شدھ کرے گی۔ اور ہمیں ہماری منزلِ مقصود یعنے موکش کے دنوں دن نزدیک پہنچائے گی۔ تو ہم اس خوراک سے چاہے وہ کتنی بھی سستی اور کمزور کیوں نہ ہو۔ پورا پورا لابھ اُٹھا سکیں گے۔ اور اسے قیمتی سے قیمتی اور اچھی سے اچھی خوراک سے بھی زیادہ اپنے لئے لابھدائیک بنا سکیں گے۔ اسی طرح اگر ہم پانی پیتے ہوئے بھی پانی کے ان مختلف گنوں کا (جو اوپر بیان کئے جا چکے ہیں) کچھ دھیان کرتے جائیں گے۔ اور پانی کا ایک ایک گھونٹ نگلتے ہوئے اپنے من میں یہ وچار کرتے جائیں گے کہ "یہ جل نہ کیول میری پیاس ہی شانت کرے گا۔ بلکہ میرے شریر کی سب کمزوریوں کو بھی دور کرے گا۔ اور اس کی سب جلن مٹا کر اسے سب پرکار کا سکھ اور آنند بھی دیگا یہ شریر کو شدھ اور پوتر کرنے کے ساتھ ہی میرے من کی چنچلتا اور اپوترتا کو بھی مٹا کر اسے ستھر اور پوتر کرے گا۔ نیز اس کی سب نامعلوم اور سوئی ہوئی

شکتیوں کو جگا کر۔ مجھے ان سے پورا پورا لابھ اٹھانے کے قابل بنا سکے گا۔" تو یقیناً ہی ہم کچھ سے کچھ بن جائیں گے۔ ہمارے سارے ناستکتا۔ خود غرضی اور مطلب پرستی کے اپوتر بھاؤ۔ دھیرے دھیرے کم ہو کر مٹتے جائیں گے صحت اور تندرستی بھی دنوں دن بہتر ہوتی اور بڑھتی جائے گی۔ اور جلدی ہی ہم سب بیماریوں سے چھوٹ کر اس جیون سے پورا پورا سکھ پانے لگیں گے۔ زیادہ دیر تک جینے کی خواہش کے ساتھ ہی ساتھ اپنی عمر بڑھانے کی کوشش بھی کرنے لگیں گے۔

یہ سبھی باتیں وہ ہیں جو کہ آج کل دوسرے جانداروں کی مانند (بلکہ اکثر ان سے بھی زیادہ غیر فطری طور پر) سانس لینے۔ خوراک کھانے اور پانی وغیرہ پیتے ہوئے۔ ہمیں کبھی خیال تک بھی نہیں آتا۔ کیونکہ سنسار کے سب سے سریشٹھ جیو (اشرف المخلوقات) ہوتے ہوئے بھی۔ ہم نے اپنی بھول اور بدکاریوں کے کارن۔ اپنے اس منشیہ جیون کو۔ غیر قدرتی بنا لیا ہے۔ اور اپنے جیون کو پشو پکشیوں کے قدرتی جیون سے بھی۔ بہت زیادہ نیچے گرا لیا ہے۔ نیز اپنے من اور بدھی کو۔۔ ابھارنے والی اور اوپر اٹھانے والی ست شکتیوں سے (جو ہمیں صرف منشیہ شریر میں ہی حاصل ہوتی ہیں) کچھ بھی کام نہ لیکر صرف اپنی نفس پرستی اور خود غرضی کے باعث۔ بے سوچے سمجھے ہی سانس لینے۔ پیٹ بھرنے اور غٹاغٹ پانی پی کر۔ صرف اپنی پیاس بجھانے کو ہی اپنے جیون کا ایک ماتر سادھن بنا لیا ہے۔ اور ان تینوں ہی نہایت ضروری اور قدرتی کاموں کو اپنے شریر کے ساتھ ہی من اور آتما کی پوتر اور اعلیٰ شکتیوں کو بھی شامل رکھنے اور اپنے جیون کو دنوں دن زیادہ شدھ۔ پوتر اور شکتی شالی بنانے کے وہ سبھی ڈھنگ چھوڑ دیئے۔ جو ہمارے پوجیہ پورکھوں نے اپنے ویدک اور

آتمک گیان نیز یوگ بل سے معلوم کئے تھے۔

پرنتو پرماتما ہمیں بل دیں۔ کہ ہم ان سب سے نہ کیول آپ ہی پورا پورا لابھ اٹھائیں۔ بلکہ ایسا جب کہ ہم ایک جاتی کے طور پر دوسرے کی غلامی سے بہت کچھ آزاد ہو چکے ہیں۔ اپنے پرشوں کے اس امول گیان کے بھنڈار سے سنسار کو بھی۔ اس سے پورا پورا لابھ پہنچانے کا پرتن کریں اور اسی میں اپنے منش جیون اور آریہ جیون کی سپھلتا سمجھیں۔

مختلف پانیوں کے اثر مختلف موسموں میں

ڈاکٹر ڈی او بھارسے

آیوروید کے ماہروں نے جہاں مختلف ذریعوں سے حاصل ہوئے پانیوں کے اثر بیان کئے ہیں۔ وہاں ایک ہی طرح کے پانی کے مختلف موسموں میں مختلف اثروں پر بھی روشنی ڈالی ہے۔ چنانچہ "درویہ گن شکشا" کے یوگیہ لیکھک کلکتہ کے مشہور کویراج شری نگیندر ناتھ سین جی لکھتے ہیں کہ سمندر کا پانی تینوں دوشوں یعنی پت وایو اور کف (صفرا۔ باد اور بلغم) کا بڑھانے والا ہوتا ہے۔ ندی اور دریا کا پانی بھاری۔ روکھا۔ دیر میں ہضم ہونے والا وایو بڑھانے اور کف ناش کرنے والا ہوتا ہے۔ بڑے یا چھوٹے تالاب یا سروور کا پانی۔ میٹھا یا کسیلا۔ ہلکا اور طاقت بڑھانے والا۔ چھوٹے تالاب کا پانی۔ ہاضمہ میں بھاری۔ بلغم بڑھانے والا اور نقصان دہ ہوتا ہے۔ پوکھر یا جوہڑ کا پانی۔ میٹھا یا کسیلا اور وایو بڑھانے والا۔ اور کوئیں کا پانی۔ کسی قدر نمکین یا میٹھا۔ روکھا (خشک) اگنی (حرارت پت) بڑھانے والا اور کف پیدا کرنے والا ہوتا ہے۔

موسم کے وچار سے گرمی میں پانی کف نہیں بڑھاتا۔ برسات میں

بھوک کم کرتا ہے۔ کچھ کچھ جلن پیدا کرتا ہے۔ وایو بڑھاتا ہے۔ شرد رتو میں ہلکا ہوتا ہے۔ اور کف نہیں بڑھاتا۔ ہیمنت یعنی سخت سردیوں میں گرم - بھاری - کف بڑھانے والا - بل دینے والا اشد بریہ (منی) بڑھانے اور پکانے والا ہوتا ہے۔ بسنت یعنی سردیوں کے آخری دنوں میں یہی پانی اپنے اثر میں کچھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ اور وات یعنی وایو کے اثر کو کم کرنے لگتا ہے۔ گریشم میں میٹھا ہوتے ہوئے بھی پانی میں کچھ کسیلا پن آ جاتا ہے۔ اور وہ روکھا (خشک) ہو کر طاقت بڑھانے لگتا ہے۔

ٹھنڈا پانی کچھ ہلکا سا نشہ لاتا ہے۔ پیاس دور کرتا ہے۔ بیہوشی مٹاتا ہے۔ پت کو شانت کر کے نشے وغیرہ روکتا ہے۔ متلی مٹاتا ہے (سوائے پھیپھڑے کی بیماری کے) تھکاوٹ - جلن - ہڈیوں کی ٹوٹن کو دور کرتا ہے۔ پت سے بخار اور رکت پت کی بیماری میں آرام دیتا ہے۔ زہر کا اثر کم کرتا ہے۔ ٹھنڈا پانی ہضم کرنے میں کم سے کم ایک پہر یعنی تین گھنٹے لگتے ہیں اس لئے جلدی جلدی پانی نہیں پینا چاہیئے۔ (سوائے اس حالت کے جبکہ مریض پیاس کی بہت زیادتی محسوس کرے۔ اس وقت بھی ایک دم بہت سا پانی نہیں پلانا چاہیئے۔ اور ساتھ ہی پیاس شانت کرنے کے لئے مناسب دوا بھی دینی چاہیئے۔ ایسے مریض کے لئے گرم کر کے ٹھنڈا کیا ہوا یا گرم لوہے سے بجھایا ہوا پانی زیادہ لابھ دایک ہے۔ یہ پانی تینوں دوشوں کے ناش کرنے والا ہو جاتا ہے۔

گرم پانی پیاس مارتا ہے۔ ہاضمہ ٹھیک کرتا ہے۔ بیماروں کے لئے پانی ابالنے کا طریقہ یہ ہے۔ بلغمی بیماریوں کے مریضوں کے لئے جب چار سیر پانی جلتے جلتے ایک سیر رہ جائے۔ تو اسے سیل گرم (کوسا) کر کے

پلائیں۔ بادی بیماریوں کے جب تین سیر رہ جائے اور پت بیماریوں کے لئے جب آدھا رہ جائے۔ تب سیل گرم پلائیں۔ یہ پانی خود دوا کا سا اثر رکھنے والا ہو جاتا ہے۔

گرم پانی یا چائے۔کافی؟

جو گُن چائے اور کافی وغیرہ کے لشچمی بیوپاری یا ان کے اثر میں آئے ہوئے ڈاکٹر اور ان کے چیلے چانٹے چائے وغیرہ میں بتلاتے ہیں۔ وہ زیادہ تر گرم پانی کے اپنے ہی گن ہوتے ہیں۔ ورنہ چائے وغیرہ میں ایک ہلکے سے مضر صحت زہر کے علاوہ جو (کیفین کہلاتا ہے) خوراکی یا طاقت بخش اثر کچھ بھی نہیں۔" اچھی خوراک کم قیمت پر" نامی لیتک کے یوگیہ لیکھک ڈاکٹر کورل نوزتھ (جن کا ذکر پہلے بھی کیا جا چکا ہے) لکھتے ہیں کہ " مختلف قسم کی چائے کا ڈاکٹری معائنہ کرنے پر یہ معلوم ہوا ہے کہ ان میں اوسطاً ۲ و ۱/۲ فیصدی کیفین (زہر) ہوتا ہے۔ گویا اس طرح ایک پونڈ چائے میں ۲۵۲ گرین کیفین ہوتا ہے۔ (ایک گرین کا وزن دو رتی ہوتا ہے) اور اتنا کیفین ۲۲۰۰۰ چوہوں کو مار ڈالنے کے لئے بہت کافی ہے۔ ایک خرگوش یا بلی کو مار ڈالنے کے لئے صرف پانچ چھ گرین کافی ہے۔ گویا کہ ۴۰-۵۰ خرگوشوں یا بلیوں کے مارنے کے لئے ایک پونڈ چائے کی کیفین بہت کافی ثابت ہو سکتی ہے۔

ایک انسان کے مارنے کے لئے اگرچہ بہت کافی کیفین کی ضرورت ہے مگر پھر بھی ۱۵ گرین کیفین ہر شخص کی حالت کو قابل تشویش بنا سکتی ہے۔ اندر چائے یا کافی کے ایک پیالے میں ۱/۲ گرین سے ۳ گرین تک کیفین ہوتی ہے۔

ڈاکٹر صاحب نے یہ بھی لکھا ہے کہ "میں نے ڈاکٹر ہارڈے ڈبلیو وِلی کو اپنے ایک لیکچر میں یہ بھی کہتے ہوئے سُنا ہے کہ کافی اور چائے انسان کی نسوں ناڑیوں یعنی رگوں - ریشوں کے سارے جال یا نروس سسٹم کو تباہ کر دیتی ہے - امریکہ کی "لے لینڈ سٹن فورڈ یونیورسٹی" کے پروفیسر ڈاکٹر ڈیوڈ سٹار جورڈن - چائے اور کافی وغیرہ کے سبھی لوگوں کو "نشی" کہا کرتے تھے - ان کی یہ رائے تھی - کہ شراب - مارفیا (افیون کا ست) اور کیفین وغیرہ سبھی ہمارے شریر کے سنایو جال کو جھوٹ بولنا سکھاتے ہیں - یعنی ان کے استعمال سے ان میں ایک ایسی جھوٹی اور غلط خیال پیدا کرنے والی حالت یعنی چستی و چالاکی سی پیدا ہو جاتی ہے - جو اس وقت کچھ پھرتی پیدا کرنے والی ہوتے ہوئے بھی آخر میں بہت تھکان اور نقصان پیدا کرنے والی ہوتی ہے - اسی لئے جو لوگ ان سبھی نشوں کے عادی ہو جاتے ہیں دن دون ان نشوں کی مقدار بڑھاتے ہوئے - آخر ان کے ایسے غلام ہو جاتے ہیں - کہ ان کی غلامی سے آزاد ہونا - ان کے لئے مشکل ہی نہیں بلکہ ایک طرح ناممکن سا ہو جاتا ہے -"

ہم نے خود چائے کے بعض عادی لوگوں کی ایسی قابلِ رحم حالت دیکھی ہے - کہ ہم چائے کے نشے کو افیم کے نشے سے بھی (جو سب سے بُرا سمجھا جاتا ہے) بہت زیادہ خوفناک سمجھتے ہیں - مگر پھر بھی ودیشی سوداگروں اور ان کے ایجنٹوں نیز نشچی ڈاکٹروں کے بے سمجھ چیلے چانٹوں کی بدولت ہمارے بھارت میں اس بلا کا زور دنوں دن بڑھتا جا رہا ہے -

اس لئے ہماری سوراجیہ سرکار کو اس طرف جلدی ہی دھیان دے کر چاہئے - کافی وغیرہ سے ہونے والی ہانیوں کے سمبندھ میں پوری پوری

جہاں بین کرانی چاہیئے۔ اور اس تجارت کو جلد سے جلد بند کرنے کی طرف پوری پوری توجہ دینی چاہیئے۔ تاکہ یہ ہمارے دیش باسیوں کی صحت کو زیادہ خراب نہ کریگے۔ ہمارے سبھی دیش ہتیشی ڈاکٹروں، حکیموں اور ویدیوں کو اس طرف بلد متوجہ ہو کر بھارت سرکار اور سادھارن جنتا کو اس خرابی کی طرف پورا پورا دھیان دلانا چاہیئے۔ تاکہ ہمارے سبھی پیارے بھائی بندھو دیش راجیہ کے سمان ان ودیشی بلاؤں کے مضبوط جال سے بھی (جسمیں ہم اس سمے ڈیڑھ سو برس کی غلامی کے کارن بُری طرح پھنس چکے ہیں) جلدی سے جلدی چھٹکارا پا سکیں۔

اس نہایت ضروری کام کے لئے اگر شنکیم ہی کوئی ایسی پربھاؤ شالی سنستھا بن جائے۔ جو چائے وغیرہ کے ورودھ پر چار کو ہی اپنا کرتویہ بنالے۔ تو بہت اچھا ہو۔ پرنتو ہمیں یہ سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ اسے اس پریتن میں سپھل ہونے کے لئے ہمیں دیش، اور ودیش کے کروڑپتی بیوپاریوں سے ٹکر لینی پڑیگی۔ جنہوں نے ہمارے بہت سے دیش سیوک اور دیش بھگت نیتاؤں کو ہی نہیں بلکہ وچار شیل لیکھکوں۔ پرچارکوں اور پتر کاروں پر بھی قابو پا رکھا ہے۔ اور اپنے اشتہاروں کے بدلے میں سے قریباً سبھی بڑے بڑے سماچار پتروں کو مول لے لیا ہے۔ اس لئے اپنے اس مشن میں کامیاب ہونے کے لئے انہیں کتنے تیاگ اور پریشرم سے کام لینا پڑے گا؟ یہ صاف ہی ظاہر ہے۔

چائے کے دوشوں پر اور قابل ڈاکٹروں کی رائے

ڈاکٹر گورڈن فورتھ لکھتے ہیں کہ "افیم نیند پیدا کرتی ہے اور چائے اور کافی دونوں نیند بھگاتی ہیں۔

اس لئے چائے اور کافی دونوں ہی افیم کا اثر دور کرنے والی ہیں۔ ہم افیم کے استعمال کو ایک بہت ہی بھیانک عادت سمجھتے رہے ہیں۔ لیکن اس حقیقت کو جان کر کہ چائے اور کافی افیم کی نسبت بہت زیادہ طاقتور اور خوفناک ہیں۔ ہمیں ان کے استعمال کے بارے میں کیا طریقہ اختیار کرنا چاہیئے؟ یہ ایک ایسا سوال ہے۔ جس کا ہر ایک سمجھدار شخص کو خود ہی جواب سوچنا چاہیئے۔

ڈاکٹر اے ولیم آل کوٹ اپنی لیکچر چائے اور کافی اور منشیہ فریب یان کے شاریک مانسک (ذہنی) اور نیتک (اخلاقی پربھاؤ)

"Tea and Coffee - Their Physical Intellectual & Moral Effect" کے صفحہ ۴۳ میں لکھتے ہیں۔ کہ "جو بھی شخص اس عادت کا غلام ہے۔ اسے زیادہ محنت کرنے اور بہتر طریق پر سوچنے کے لئے اپنے سنایو جال (نروس سسٹم) کو چائے کا سہارا دینا پڑتا ہے۔ چاہے وہ سہارا کتنا بھی کم کیوں نہ ہو؟ اسے صحیح معنوں میں یہی سمجھ لینا چاہیئے کہ وہ نشہ بازی کے راستے پر چل پڑا ہے اور یقینی طور پر یہ نہیں کہا جا سکتا۔ کہ اسے اس کی زیادہ خطرناک اور خوفناک منزلوں تک پہنچنے میں کتنی دیر لگے گی۔"

اسی کتاب کے صفحہ ۰۴ پر ڈاکٹر صاحب نے یہ بھی لکھا ہے کہ "میری رائے میں بے شک و شبہ یہ کہا جا سکتا ہے کہ چائے پینے کی بری عادت ہمیں حیوانی خواہشات کی طرف لے جانے میں بھی کچھ کم حصہ نہیں لیتی۔ جو بھی شخص اپنے شریر یا من کی شکتی قائم رکھنے کے لئے اپنی رگوں اور نسوں میں کچھ جوش پیدا کرنے پر نربھر (انحصار) رکھتا ہے۔ اسے اٹل طور پر یہ سمجھ

لینا چاہیئے۔ کہ اس نے اسی حد تک اپنی آتما کو اس کی لشو پر کرتی (حیوانی خاصیتوں) کا غلام بنا دیا ہے۔"

اسی کتاب کے پہلے باب میں اس حقیقت کا ذکر کرتے ہوئے کہ امریکہ چائے پینے پر کتنا روپیہ ضائع کرتا ہے، ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں۔ "کیا یہ کچھ عجیب سی بات نہیں کہ عیسائی دھرم کے جو پیرو سنسار بھر میں عیسائیت کے پرچار کے لئے ۲ ½ لاکھ ڈالر ہر سال خرچ کرتے ہیں۔ وہ چائے پر اس سے چالیس گنا زیادہ دھن لگاتے ہیں؟ کیا اس سے یہ پرگٹ نہیں ہوتا کہ چائے پینے کا اثر ہمیں اخلاقی طور پر کتنا گرانے والا ہے؟"

اسی کتاب کے صفحہ ۱۰۴ پر آپ ایک امریکن ڈاکٹر اوس والڈ کے حوالے سے یہ تحریر ہے کہ "شراب خانے کا رستہ کافی ہاؤس میں سے ہی گذر کر جاتا ہے۔ اس لئے نشہ بازی میں اعتقاد رکھنے کی نسبت انسانی طبیعت میں جوش پیدا کرنے والے سبھی نشوں کا استعمال ترک کر دینا بہت آسان ہے۔" (صفحہ ۱۱۳-۱۵)

گجرات کالج احمد آباد کے سولوجیہ پروفیسر ڈی۔ ڈی۔ کناٹکا ایم۔ ایس۔ سی، اے۔ آئی۔ ایس۔ سی۔ آئی۔ ای۔ ایس نے اپنی چھوٹی سی لیکن قابل قدر کتاب "خوراک اور نسل DIETETICS:- FOOD AND RACE" کے آخر میں مختلف قسم کی کھانے کی چیزوں۔ ان کے غذائی اجزا۔ غذائی اہمیت اور وٹامن وغیرہ کی موجودگی کا جو نقشہ دیا ہے۔ اس میں چائے اور کافی کی غذائی اہمیت وغیرہ پر غور کرتے ہوئے یہ ظاہر کیا ہے کہ "چائے اور کافی کی غذائی قیمت اور غذائی اہمیت کچھ بھی نہیں۔ کیونکہ ان میں نہ تو ایسی کوئی پروٹین ہی ہوتی ہے۔ نہ چربی یا

کاربوہائیڈریٹس ہیں اور نہ کسی طرح کی کوئی وٹامن ہیں۔ ہاں دودھ کھانڈ اور گرم پانی کی بدولت ان میں جو گن پیدا ہو جائیں۔ وہ بالکل دوسری بات ہے۔ اس لئے اپنے شریر میں چائے یا کافی سے کیفین زہر پیدا کرنے کی نسبت یہ بدرجہا بہتر ہوگا۔ کہ چائے یا کافی کی بجائے صرف گرم پانی میں ہی دودھ اور کھانڈ ملا کر پی لیا جائے۔ تاکہ کیفین زہر کے مضر اثر سے تو انسان بچ سکے۔

اگر گرم پانی میں چائے کی بجائے تلسی کے پتے۔ سونف۔ دار چینی بڑی یا چھوٹی الائچی۔ لونگ۔ کالی مرچ وغیرہ بھی پیس کر ڈال دی جائیں۔ تو یہ کاڑھا اور بھی زیادہ مفید ہو سکتا ہے۔ کھانسی ہو تو اس میں ملٹھی بھی ملا دینی چاہیئے۔ تلسی کے پتوں کو ہمارے آیورویدآچاریوں نے وات اور کف ناش کرنے اور پت بڑھانے والی۔ کیڑے مارنے۔ پرانا اور نیا بخار دور کرنے۔ اور خون کا دورہ ٹھیک کرنے والی کہا ہے۔ سونف وغیرہ کے گن آگے بیان کئے جائیں گے۔ ×

گرم کرنے کے بعد ٹھنڈا کیا ہوا پانی تو اور بھی بہت سی تکلیفیں دور کرنے والا ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ شریر سے پت وایو اور کف کے تینوں دوش دور کرتا ہے۔ اور پھر ڈیڑھ گھنٹے میں ہی ہضم ہو جاتا ہے۔ نئے بخار بدہضمی سنگرہنی۔ سانس کھانسی وغیرہ بہت سی بیماریوں میں یہ خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔

پانی کے ذریعہ علاج پانی اور سورج کی کرنوں کے ساتوں رنگوں کے ذریعہ روگیوں کے مختلف روگوں کا علاج کرنے کا طریق بھی ایک بڑی حد

× دیکھو صفحہ

تک کامیاب ثابت ہوا ہے۔ اس میں مختلف سات رنگوں کی بوتلوں میں تازہ پانی بھر کر انہیں کچھ دن دھوپ میں رکھ دیا جاتا ہے۔ اور پھر مختلف روگوں کے روگیوں کو یہ پانی ایک خاص ودھی کے انوسار۔ جو اس علاج کے گرنتھوں میں دستیاب ہے یک دم پینے دیا جاتا ہے۔ مالش کے لئے اسی طرح کئی رنگوں کے تیل بھی تیار کئے جاتے ہیں۔ ہمارے رشیوں نے اس طریق علاج کو "سوریہ چکتسا" کا نام دیا ہے۔ مگر اس میں جل کا بڑا بھاگ ہونے کے کارن اسے جل چکتسا کا بھی ایک انگ مانا جا سکتا ہے۔

انگریزی میں اس طریق علاج کو کروموپیتھی "[illegible]" کہتے ہیں۔

اسی طرح ہمارے ودیہ درشی رشیوں نے مانسک چکتسا یعنی من کی مختلف زبردست طاقتوں کے ذریعہ روگیوں کا علاج کرنے میں بھی جل کو بڑا سہایک مانا ہے۔ یورپ امریکہ کے ودیت شاستر (علم برق) کے ماہروں نے بھی یہ مانا ہے کہ پانی میں بجلی کی شکتی اپنا اثر بہت جلد کرتی ہے۔ اس لئے یہ بھی جلدی ودیت شکتی گرہن کرنے والے (GOOD CONDUCTOR) پداتھوں میں شامل ہے۔ چنانچہ بجلی سے پانی گرم کرنے کا جو اوزار انہوں نے تیار کیا ہے اسے پانی کے برتن میں ڈال کر اس میں "بجلی کی رو" چھوڑ دیتے ہیں۔ تو چند منٹوں میں ہی پانی ابلنے لگتا ہے۔ بھارت کے بھی بہت سے دھن پتی فیشن پرست گھرانوں میں چائے وغیرہ کے لئے اسی طرح پانی تیار کیا جاتا ہے

ہمارے مانسک چکتسا کے سبھی گپت رہسیہ جاننے والے یوگی اکثر

اسی طرح اپنی زبردست مانسک شکتی سے پانی تیار کر کے روگیوں کو پلایا اور اچھا کیا کرتے تھے۔ اسے ہی بھولے لوگ منتر شکتی سمجھنے لگے۔ اس میں بھی

واستو میں منتر پڑھنے والے کی مانسک شکتی کے سوا اور کوئی دوسری شکتی کام نہیں کرتی۔

مسمریزم اور ہپناٹزم کے انگریزی ناموں سے جو کرامات سنسار میں پرسدھ ہیں۔ وہ بھی مانسک شکتی کے چمتکار کے سوا اور کچھ نہیں۔ آج کل کے پشچمی شکشا کے پربھاو میں آئے ہوئے بابو چاہے اس وِدیا کا کتنا بھی مذاق کیوں نہ اُڑائیں۔ مگر مسمریزم اور ہپناٹزم کرنے والے مداریوں کے کھیل تماشے دیکھ کر وہ بھی چکت رہ جاتے ہیں۔ اور اپنی کسی بھی دلیل سے یہ سدھ نہیں کر سکتے۔ کہ یہ سب کھیل کس طرح ہو جاتے ہیں؟ آخر وہ اسے نظر بندی یا اور کوئی ایسا ہی نام دینے کے لئے مجبور ہو جاتے ہیں۔

اسی لئے ہمارے پوجیہ پوروجوں نے اپنی مانسک شکتی کو بڑھانے کے لئے اپنی سندھیا اُپاسنا میں آچمن، "مارجن" اور "انگ سپرش" کو سب سے پہلا درجہ دیا ہے۔ جیسے بھی سندھیا وغیرہ کے منتروں کے ارتھوں پر اگر گہرا وچار کیا جائے۔ تو ان سے اس مانسک شکتی کو بڑھانے کا ہی مطلب سمجھا جا سکتا ہے۔ منتروں اور سندھیا کے گپت پھل کو (جس کا ساپھارن رعیت سے اُڈھو کرنا بہت کٹھن ہے) چاہے کوئی مانے یا نہ مانے۔ مگر اس سا کشات چمتکار کو ماننے سے تو کوئی بھی انکار نہیں کر سکتا۔ شرط یہ ہے کہ یہ سندھیا ٹھیک ٹھیک طریقہ کی جائے۔ صرف چلتاؤ اور لوک دکھاوے کے لئے ہی نہ کی جائے۔

قبض وغیرہ دُور کرنے کے لئے ڈاکٹر۔ حکیم لوگ جو انیما یا حقنہ کرتے ہیں۔ اس میں بھی پانی کا ہی بہت استعمال ہوتا ہے۔ اگرچہ ڈاکٹر اور حکیم وغیرہ اس عمل کے لئے پانی میں طرح طرح کی دوائیاں شامل کر دیتے ہیں۔ لیکن اگر

صرف گرم یا تازہ پانی سے بھی اینما کیا جائے۔ تو اس کا اثر بھی کچھ کم نہ ہوگا ہمارے پراچین یوگ کی اصطلاح میں اسے ہی "وستی کرم" کہا جاتا تھا۔ لیکن اس سے پاخانے کی نالی میں پانی پہنچا کر شریر کی صرف نچلی منزل کی ہی صفائی ہو سکتی تھی۔ اوپر کی منزل یعنی معدے کی انتڑیوں سے اوپر کا حصہ پھر بھی گندے سے بھرا بنا رہتا تھا۔ اس لیے اسے وہ "تیولی کرم" (جو "دھوتی کرم" بھی کہلاتا ہے) سے صاف کرتے تھے۔ یعنی منہ کے ذریعے خوب پانی پی کر اور حلق میں کپڑے کی ایک کئی گز لمبی پٹی اُتار کر اس کی مدد سے چھاتی کے اندر کی نس ناڑیوں کو صاف کرنے کے بعد وہ سب پانی اندر کے سارے میل کچیل سمیت باہر نکال دیا جاتا تھا۔ جس سے نہ صرف ان کی صحت ہی بہت اچھی رہتی تھی۔ بلکہ دھیان لگانے اور چنچل من کو بس میں لانے میں بھی انہیں بڑی سہایتا ملتی ہے۔

لیکن آج تو اس کی کچھ ضرورت ہی نہیں سمجھی جاتی اور پچھمی مادہ پرستی کی لہر نے ان سب باتوں کو کتھی بیتی کہانیاں بنا دیا ہے۔ جن پر آج نسل کے بہت سے نئی روشنی میں پلے ہوئے نوجوان تو وشواس بھی کرنا نہیں چاہتے۔ خیر ان کی مرضی! بھگوان ان پر دیا کریں! ہم اس سے بڑھ کر شبھ پرارتھنا ان کے لئے اور کیا کریں؟

پھر بھی ان کے لئے یہ جاننا بہت مفید ہو سکتا ہے کہ کھانا کھانے سے پہلے بہت سا پانی پی لینے سے ہاضمہ کمزور ہوتا ہے۔ لیکن اگر پربھو کا دھیان کر کے اور اپنے من میں یہ سوچ کر کہ یہ بھوجن مجھے بل دیگا۔ اور میری شکتی اور تندرستی بڑھا کر مجھے ایک بڑی عمر تک آرام اور سکھ سے جینے میں مدد دیگا۔ ایک دو گھونٹ جل آچمن کے طور پر پی

لیا جائے۔ تو وہ ہاضمے کی طاقت بڑھاتا ہے۔

اسی لئے ہمارے بزرگ بھوجن سے پہلے پربھو کا دھیان کر کے تین آچمن کر لیا کرتے تھے۔ اور کبھی غصے۔ ناراضگی یا بے اطمینانی کی حالت میں کوئی بھوجن نہیں کرتے تھے۔ اس کے خلاف جب کبھی انہیں روکھی سوکھی روٹی بھی مل جاتی تھی۔ تو اسے بھی بڑی خوشی کے ساتھ پربھو کا پرشاد سمجھ کر گرہن کیا کرتے تھے۔ اور وہی روکھی سوکھی بے سواد روٹی انہیں چکنے چپڑے تر کھانوں سے زیادہ لابھ پہنچایا کرتی تھی۔

کھانا کھانے کے بیچ میں بھی دو چار بار دو تین گھونٹ پانی پی لینے سے کھانا جلدی ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ لیکن کھانا کھانے کے بعد ایک دم بہت سا پانی پی لینا کسی طرح مفید نہیں۔ اس وقت تو بہت ہی کم پانی پینا چاہیئے۔ اگر نہ بھی پیو۔ تو اور بھی اچھا ہوا۔ اس کے بعد گھنٹے سوا گھنٹے بعد خوب پیاس لگیگی۔ تب جتنا جی چاہے پانی پی لو۔ لیکن وہ بھی گھونٹ گھونٹ کر کے۔ بہت ہی اطمینان سے۔ جلدی اور بے اطمینانی میں ہرگز نہیں۔

جن لوگوں کو ہمیشہ قبض رہتی ہے۔ اگر وہ صبح اٹھتے ہی۔ اسی طرح ایک ایک گھونٹ کر کے تھوڑا سا پانی پی لیا کریں۔ اور اپنے من میں یہ وچار بھی درڑھ کرتے رہیں کہ اس طرح میرا یہ قبض روگ ہمیشہ کے لیئے دور ہو جائے گا۔ تو ان کے لئے بہت کچھ لابھ کاری ہو سکتا ہے۔

پت کے بخار میں اگر پیاس بہت بھڑک اٹھے۔ تو دو سیر پانی میں ایک تولہ دھنیا۔ ۳ ماشہ چھوٹی الائچی اور ایک تولہ سنفہ ابال کر۔ جب سیر سوا سیر پانی رہ جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے پلا دیں۔

اگر بادی بلغم کا وکار بھی ہو تو یہ پانی سیل گرم پلانا چاہیئے۔ کسی بیمار کو سوائے خاص حالتوں کے (جب چکتسک منع کر دے) اور کسی بھی حالت میں پانی پینے سے نہیں روکنا چاہیئے۔

کن حالتوں میں پانی نہیں پینا چاہیئے؟

وشے بھوگ (جماع) کے فوراً بعد۔ کیونکہ اس وقت خون جوش میں آیا ہوا ہوتا ہے۔ اور سب نس ناڑیاں بھی اپنی قدرتی حالت میں نہیں ہوتیں۔ اس لئے اس وقت ٹھنڈا پانی کسی صورت میں بھی فائدہ مند نہیں ہو سکتا۔

اسی طرح وشے بھوگ کے فوراً بعد نہانا یا ہاتھ پاؤں وغیرہ دھونا بھی ہانی کارک ہے۔ ہاں! کچھ دیر بعد شدھ پوتر ہونے کے لیے اسنان کرنا اور اس کے بعد گرم دودھ یا اور کوئی طاقت بخش چیز پینا یا کھانا ضرور لابھدایک ہے (۲) دوڑنے بھاگنے یا اور کوئی سخت ورزش کرتے ہوئے یا اس کے فوراً بعد ہی پانی نہیں پینا چاہیئے (۳) گرمیوں میں دھوپ میں چلتے پھرتے ہوئے۔ جب پسینہ آیا ہو۔ تب بھی پانی پینا نقصان دہ ہوتا ہے (۴) کھیرے۔ خربوزے ککڑی ذنی وغیرہ ٹھنڈے اور تر پھلوں کے پیچھے (۵) سو کر اٹھنے کے فوراً بعد (۶) گرم دودھ یا چائے پینے کے فوراً بعد (۷) نسوار لینے کے بعد۔ (۸) پکوان پکوڑے وغیرہ کوئی چکنی چیز کھانے کے بعد۔ خصوصاً تیل میں تلی ہوئی یا پکائی ہوئی چیز کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے کھانسی ہو جانے کا ڈر رہتا ہے۔ اگر کسی باعث سے پینا ضروری بھی ہو تو اچھی طرح کرلے۔ (کلو۔ غرارے) کر لینے چاہئیں۔

۶

کاربوہائی ڈریٹس

کاربو ہائی ڈریٹس

ہماری خوراک کی چیزوں میں پروٹین اور پانی کے بعد تیسرا درجہ "کاربو ہائی ڈریٹس" کا ہے۔ ان میں کاربن (کوئلے) کا سب سے بڑا جزو، آکسیجن اور ہائیڈروجن شامل ہوتے ہیں۔ یہ آکسیجن اور ہائیڈروجن ہی خالص پانی کے بڑے جزو ہوتے ہیں۔ ان ہی [illegible] تناسب سے آپس میں مل جانے پر پانی بن جاتا ہے۔ اسی سے اکثر کاربو ہائی ڈریٹس میں بھی پانی کا عنصر ظاہر یا نامعلوم طور پر شامل ہوتا ہے۔

پروٹین میں بھی یہ تینوں چیزیں کسی قدر مختلف تناسب سے ملی ہوتی ہیں۔

ہوا میں آکسیجن کا جو حصہ شامل ہے۔ [illegible] ہماری بلکہ یہ بھی پرانی ماتر کی بڑی خوراک ہے۔ جو سانس کے ساتھ اندر داخل ہو جاتی ہے اس کی موجودگی کے بغیر ہم چند منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتے۔ اسی لئے ہمارے پراچین آیوروید گرنتھوں میں اسے "پران وایو" کہا جاتا ہے۔ جو ہوا ہم سانس لیتے ہوئے باہر نکالتے ہیں وہ "کاربونک ایسڈ گیس" یا "اپان وایو" کہلاتی ہے۔ یہ ہمارے شریر کی اندرونی گندگی سے گندی اور زہریلی ہو کر باہر نکلتی ہے۔ اسی لئے جس کمرے میں بہت سے آدمی جمع ہو جاتے ہیں۔ اس کی ہوا خراب ہو کر سب کی صحت بگاڑنے والی ہو جاتی ہے۔

برہمی پرماتما [illegible] پیار کر یا اور ادھ مت لیا ہے کہ بنسپتی جگت (درخت گھاس وغیرہ) ہم حیوانوں کی نکالی ہوئی اس اپان وایو کو کھا کر پھولتا

پھیلتا ہے۔ اور اُن کی اگلی ہوئی پران وایو (آکسیجن) ہم سب حیوانوں کے لئے پران داتا ثابت ہوتی ہے۔ اس طرح ہم دونو ہی ایک دوسرے کے جیون کا سادھن بنے ہوئے ہیں۔ اور اس طرح دونو کے لئے ہی پران اپان وایو کی کبھی کم نہیں ہونے پاتی۔

کاربوہائی ڈریٹس کی مختلف قسمیں

یہ کاربوہائی ڈریٹس مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ اور زیادہ تر نباتاتی ریشوں میں پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے اکثر ہماری خوراک کا ضروری جزو ہیں۔ جانوروں کے جسم میں بھی بعض قسم کے کاربوہائی ڈریٹس ملتے ہیں۔ لیکن نباتات سے بہت کم۔ نشاستہ گلوکوز (انگور کی مٹھاس اور دوسرے پھلوں کی مٹھاس۔ دودھ کی مٹھاس گیہوں۔ چاول۔ مکی اور دالوں وغیرہ نشاستے والے۔ اناجوں میں کاربوہائی ڈریٹس بہت کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔

ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ ان چیزوں کا نشاستہ گنے اور دودھ وغیرہ کی مٹھاس کے ساتھ مل کر انگور کی مٹھاس یعنی گلوکوز کی خاصیت پیدا کرتا ہے۔ اس لئے کاربوہائی ڈریٹس والی خوراک پروٹین اور چربی یا چکنائی والی خوراکوں کی نسبت زیادہ جلدی اور آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔

اسی طرح چینی یا شکر کی جو مقدار زیادہ کھائی جاتی ہے۔ وہ جگر اور پٹھوں میں جمع ہو جاتی ہے۔ اسے ڈاکٹری اصطلاح میں "گلائی کوجن" کہتے ہیں۔ جو حیوانات کے جسم میں کام کرنے کی طاقت پیدا کرتی ہے۔ اور جیسے جیسے وہ زیادہ محنت و مشقت کے کام کرتے جاتے ہیں۔ ویسے ہی ویسے ان کے خریدوں میں جذب ہوتی جاتی ہے۔ مٹھاس کے بغیر زیادہ عرصہ تک

خوراک کھاتے رہتے یا بہت فاقے کرنے سے گلائی کوجن کا یہ خزانہ آہستہ آہستہ خرچ ہو کر۔ حیوانات کی محنت مشقت کرنے کی طاقت بھی کم ہوتی جاتی ہے۔ اسی لئے گھوڑوں۔ بیلوں وغیرہ زیادہ محنت کرنے والے جانوروں کو گڑ اور دانہ دیا جاتا ہے۔

انسان تو اکثر ذائقے کا غلام ہو کر ہی میٹھی چیزوں کا استعمال کرتا ہے۔ لیکن یہ استعمال بھی اگر مناسب حد کے اندر رہے۔ تو کچھ نقصان نہیں دیتا۔ بلکہ فائدہ مند ہی رہتا ہے۔ اناج۔ دالیں۔ ساگ۔ سبزی اور پھل کھانے والوں کو پروٹین کے ساتھ ہی ساتھ جو کاربوہائی ڈریٹس ان کی خوراک میں ملتے رہتے ہیں۔ وہ گوشت زیادہ کھانے والوں کو کبھی نصیب نہیں ہو سکتے۔ یہ بیمار جانوروں کا گوشت کھانے سے ہونے والی بے شمار بیماریوں سے بھی ہمیشہ محفوظ رہتے ہیں۔ ×

یہی وجہ ہے کہ گوشت خور حیوان اور انسان اکثر بہت دیر تک اور مستقل مزاجی کے ساتھ محنت مشقت کا کوئی کام نہیں کر سکتے۔ البتہ جوش اور غیض و غضب کے زیر اثر مندر زندگی کی سب طاقتیں ان میں آہستہ آہستہ پیدا ہوتی جاتی ہیں۔ اور انہیں وقتی طور پر ظاہر کر کے وہ ساری عمر دکھ پلتے اور اپنی بے سمجھی پر پچھتاتے رہتے ہیں۔

شہد اور اُس کے گُن

ہمارے پراچین آیورویدمیں شہد (مدھو) کی مٹھاس کو سب سے اچھا مانا گیا ہے۔ وید بھگوان میں بھی جگہ جگہ اس کی سراہنا کے منتر آتے ہیں۔ یگیوں میں بھی اس کے پریوگ کی تاکید ہے۔ "درویہ گن شکشا" میں جس کا ہم پہلے بھی ذکر کر چکے ہیں۔ اس کے گن

× ۔ دیکھو صفحہ ۱۷۵

اس طرح بیان کئے گئے ہیں" یہ میٹھا۔ کسیلا۔ چکنا۔ ٹھنڈا۔ جلدی ہضم ہونے والا۔ طاقت بخش۔ رنگ نکھارنے والا۔ دیر تک ٹھہرنے والا۔ مسرت بخش آنکھوں کی روشنی بڑھانے والا۔ ہڈیوں کو جوڑنے اور مضبوط کرنے والا۔ تردوش ناشک۔ ویریہ کو گاڑھا اور مضبوط کرنے والا۔ باہ کو بڑھانے اور تیز کرنے والا۔ ستمبھن شکتی (امساک) پیدا کرنے والا۔ ہچکی۔ کھانسی۔ سانس۔ بخار۔ پیچش۔ قے۔ پیاس۔ کیڑوں اور زہریلے اثروں کو دور کرنے والا ہوتا ہے"

نیا شہد کچھ کچھ کف بڑھاتا اور شریر کو موٹا کرتا ہے۔ ایک برس سے زیادہ پرانا شہد تینوں دوش دور کرتا ہے۔ اور موٹاپا کم کر کے جسم کو مضبوط کرتا ہے۔ بغیر صاف کیا ہوا شہد وایو پیدا کرتا ہے۔ اور خون کو سکھاتا ہے پت اور جلن کو شانت کرتا ہے۔ آگ پر پکایا ہوا شہد بل۔ بدھی۔ ویریہ اور دھیرج (استقلال) بڑھاتا ہے جسم کے ڈھیلے پن۔ تھکان اور زبان کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ تردوش ناشک ہوتا ہے۔ گرم کر کے یا گرم چیزوں کے ساتھ ملا کر کھانے سے شہد بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ جو شخص گرمی میں بہت بیقرار رہتا ہو۔ وہ اگر ٹھنڈے پانی میں شہد ڈال کر اس کا شربت پئیے۔ تو بے چینی کم ہو جائے گی۔

گھی کے ساتھ ہم وزن مل کر شہد زہر کا سا اثر رکھتا ہے۔ اس لئے اس کی ہمیشہ احتیاط رکھنی چاہیئے۔ کھٹا۔ سڑا ہوا یا کیڑے پڑا ہوا ناقص شہد کبھی نہ کھانا چاہیئے۔ وہ فائدے کی بجائے الٹا نقصان دیگا۔

شہد کی قسمیں جو مکھیاں یا کھونرے شہد جمع کرتے ہیں۔ ان کے گنوں کے مطابق مختلف قسم کے شہد کے مختلف نام پڑ گئے ہیں۔ مثلاً

نیلے رنگ کی مکھیوں کے شہد کو "ماکشک مدھو" کہتے ہیں۔ وہ تیل جیسے گہرے پیلے رنگ کا ہوتا ہے اور دوسرے سب شہدوں کی نسبت زیادہ ہلکا۔ خشک اور گُن کاری ہوتا ہے۔ "بھرمر" نامی مکھی جو شہد جمع کرتی ہے وہ "بھرامر مدھو" کہلاتا ہے۔ اس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ وہ عام طور پر پہاڑی شہد سمجھا جاتا ہے۔ اس کا مٹھاس بہت زیادہ تیز بھاری اور دیر میں پچنے والا ہوتا ہے۔ پیلے رنگ کی چھوٹی چھوٹی مکھیوں کے شہد کا نام "کشودر مدھو" ہے۔ اس کا رنگ ہلکا پیلا ہوتا ہے۔ وہ ٹھنڈا۔ جلدی پچ جانے والا اور تمروش ناشک ہوتا ہے۔ پیلے رنگ کی بڑی بڑی مکھی "پتریکا" کہلاتی ہے۔ اس کے شہد کو "پوتیکا" کہتے ہیں۔ وہ گرم۔ دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ جلن پیدا کرنے اور اسے پھاڑنے والا ہوتا ہے۔ جوش اور دیوانہ پن کرتا ہے۔ وایو اور پت کا نند بڑھاتا ہے۔ پیلی بھڑوں (ڈیمو) کا شہد (جو بھنڑی جیسا چھتہ بناتی ہیں) چھاترک کہلاتا ہے۔ وہ دیر میں پچنے والا ہوتا ہے۔ اندرکت پت کی نیز کیڑوں والی بیماریوں میں فائدہ مند رہتا ہے۔ ارگھ نامی پیلی مکھی کے شہد کا نام "ارگھیہ مدھو" ہے۔ یہ عمر بڑھانے والا اور آنکھوں کی بیماریاں دور کرنے والا ہوتا ہے۔ وایو۔ پت۔ کف اور آنو کے دوش کو دور کرتا ہے۔ ایک طرح کی مکھی۔ دیمک کی دیواروں میں شہد جمع کیا کرتی ہے۔ اس کے شہد کو "اودالک مدھو" کہتے ہیں۔ یہ بخار۔ جریان کی گرمی۔ کوڑھ اور زہروں کو دور کرتا ہے۔ پرانے درختوں کی کھوکھ میں جو کالے رنگ کی چھوٹی مکھیاں شہد جمع کرتی ہیں۔ وہ "دالک مدھو" کہلاتا ہے یہ روکھا۔ بھوک (اگنی) تیز کرنے والا۔ کف ناشک۔ جریان اور ستفے کی بیماریاں دور کرنے والا ہوتا ہے۔

شہد سے سگری بچھی کی مانند جو دانے دار کھانڈ پیدا ہوتی ہے۔ وہ میٹھی کسیلی ٹھنڈی۔ خشک اور ہضم ہونے میں بھاری ہوتی ہے۔ کف۔ پت۔ خون کی خرابی سے پیدا ہونے والے۔ پیاس اور قے والے روگوں کے لئے مفید ہے جو شہد خود بخود پھولوں سے ٹپک کر پتوں پر جم جاتا ہے۔ وہ سواد میں کچھ کچھ کھٹا اور کسیلا ہوتا ہے۔ اسے ڈال مدھو، کہتے ہیں۔ وہ جلدی ہضم ہونے والا (ہلکا یا لگھو پاکی) بھوک تیز کرنے والا۔ کف ناشک۔ بہت میٹھا۔ چکنا اور وزنی ہوتا ہے۔

زہریلے بھونرے زہریلے پھولوں سے جو شہد جمع کرتے ہیں۔ وہ بہت ٹھنڈا اور فائدہ مند ہوتا ہے۔ چونکہ اس میں زہر کا بھی کچھ انش ہوتا ہے۔ اس لئے گرم ہو کر یہ بہت ہانی کارک ہو جاتا ہے۔ گرمیوں کے دنوں میں یا گرم چیزوں کے ساتھ اس کا استعمال۔ گرمی سے پیدا ہونے والے روگوں کے روگیوں کو بہت نقصان پہنچاتا ہے۔ اس لئے اسے بڑی احتیاط سے برتنا چاہیئے۔ سب پاکوں میں جب وہ ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ تبھی شہد ملایا جاتا ہے۔ جن پھولوں سے مکھیاں شہد جمع کرتی ہیں یا جس موسم میں جمع کرتی ہیں۔ ان کے اختلاف سے بھی شہد کے گنوں میں فرق پڑ جاتا ہے۔ لیکن یہاں اس کی تفصیل میں جانے کی ضرورت نہیں۔ جو بھی اس بارے میں کچھ زیادہ جاننا چاہیں۔ انہیں اس مضمون کی کسی خاص کتاب کے مطالعہ سے مستفید ہونا چاہیئے۔

گھی یا مکھن میں شہد ملا کر کھانا بہت مفید ہے۔ مگر ہم وزن کبھی نہ ملانا چاہیئے۔ جن میں بلغم زیادہ اور بادی کم ہو۔ ان کے لئے یہ خوراک خاص طور پر مفید ہے۔ موسم کے مطابق تھوڑے سے یا زیادہ پانی میں شہد ملا

کر لینے سے موٹاپا کم ہو جاتا ہے۔ سردیوں میں شہد کا استعمال زیادہ فائدہ مند ہے۔ طاقت حاصل کرنے کے لئے گرم مزاج شخص کو ۳ حصہ مکھن اور ایک حصہ شہد۔ بادی مزاج والے کو ۳ حصہ گھی اور ایک حصہ شہد۔ اور بلغمی مزاج والے ۳ حصہ شہد اور ایک حصہ گھی یا مکھن ملا کر استعمال کرنا چاہیئے۔ برانڈی کی بجائے شہد کا استعمال بہت زیادہ مفید ہے۔ سردی یا کمزوری سے جب دل کی حرکت بے قاعدہ ہونے لگے۔ تو شہد بہت فائدہ بخشتا ہے۔

مصری کے گن

مصری ٹھنڈی بل دایک۔ ہلکی۔ وات پت ناشک اور خون کے دوش دُور کرنے والی ہوتی ہے۔ سادہ یعنی تھال کی مصری گرم تر۔ بل دایک۔ قبض دُور کرنے والی ہوتی ہے۔ اس کا شربت سرد تر اور ہلکا ہوتا ہے پیاس بجھاتا اور سینہ صاف کرتا ہے۔ پت مارتا ہے۔ دیسی گنے کی کھانڈ سے بنی ہوئی مصری زیادہ فائدہ مند رہتی ہے۔ کوزے یا گھڑے کی مصری زیادہ صاف۔ زیادہ طاقت دینے والی۔ تسکین دینے اور دل خوش کرنے والی ہوتی ہے کھانسی۔ گلے کی کھرکھراہٹ۔ منہ کی بدبو۔ دل کی کمزوری دُور کرتی ہے اور آواز صاف کرتی ہے۔ چھوٹی الائچی کے ساتھ اس کا استعمال اور بھی زیادہ مفید ہے۔ سوکھی کھانسی میں یا جب گلا پڑ گیا ہو۔ تو ۶ ماشہ پسی ہوئی مصری پھانک کر تازہ پانی پی لینے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

گڑ کے گن

گڑ بھاری۔ چکنا۔ وات ناشک۔ پیشاب صاف کرنے والا۔ چربی بڑھانے والا طاقت دینے والا اور گرم تر ہوتا ہے۔ بلغم اور کیڑے پیدا کرتا ہے۔ میلا گڑ کھانے سے چربی۔ ماس۔ کف اور کیڑے

دیکھو خاص مضمون پانچیں بھاگ (اتراردھ) میں

بہت بڑھتے ہیں۔ نئے گڑ کی نسبت پرانا گڑ زیادہ گن کاری ہوتا ہے۔ پرانا گڑ پچانے میں ہلکا۔ ہاضمہ تیز کرنے والا۔ طاقت بخش۔ خون صاف کرنے اور پت کو شانت کرنے والا ہوتا۔ نیا گڑ بھوک بڑھاتا ہے۔ ادرک کے ساتھ کھانے سے کف کو مارتا ہے۔ ہرڑ کے ساتھ پت شانت کرتا ہے۔ آیوروید گرنتھوں میں گڑ کو نمسکار کیا گیا ہے۔ اور اسے ایک اعلےٰ قسم کی خوراک نیز دوا کی دوا بتایا ہے۔ زیرے کے ساتھ کھانے سے یہ عورتوں کا گربھ صاف کرتا ہے۔ خون جاری کرتا اور پرسوت کے بخار سے بچاتا ہے۔ پرانا گڑ دواؤں میں استعمال ہوتا ہے۔ جتنا پرانا ہو اتنا ہی اچھا سمجھا جاتا ہے۔ ایک سال کے بعد گڑ پرانا ہونے لگتا ہے۔ مقوی باہ بھی ہے۔ اس کا کم استعمال خون صاف کرتا ہے۔ خوراک کی رغبت بڑھاتا ہے۔ بلغم تلی اور جگر کی بیماریوں میں مفید ہے۔ اور زیادہ استعمال خون اور دانتوں کو خراب کرتا ہے۔

کھجور کے گڑ میں کھجور کے گن آجاتے ہیں۔ یہ کسی قدر قابض ہو جاتا ہے۔ معتدل اور چکنا ہوتا ہے۔ معدے اور دل کو طاقت دیتا ہے۔ بادی بلغم اور سوجن کو گھٹاتا ہے۔ خون اور گرمی کے نقص دور کرتا اور خون بڑھاتا ہے۔ معتدل مزاج والوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔

شکر میں بھی تقریباً یہی گن ہوتے ہیں۔ کیونکہ گڑ کو پکاتے ہوئے ذرا زیادہ خشک کر لینے سے شکر بن جاتی ہے۔ شکر کا شربت زیادہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔ سفید شکر کی نسبت لال زیادہ مفید ہوتی ہے۔ کیونکہ سفید بنانے کیلئے سوڈا وغیرہ کئی قسم کے کھار اور مسالے وغیرہ کام میں لائے جاتے ہیں جو اس کے اصلی گنوں کو کم کر کے اپنا اپنا اثر اس میں پیدا کر دیتے ہیں۔

کچی کھانڈ۔ آنکھوں کے لئے مفید ہوتی ہے۔ ٹھنڈی ہے وات پت کو کم کرتی ہے۔

طاقت بڑھاتی ہے۔ قے روکتی ہے۔ کف کو چھانٹتی ہے۔ منہ صاف کرتی ہے۔ بہت گرمی نہیں کرتی۔ نیند لاتی ہے۔ بھوک کم کرتی ہے۔ طاقت بخشتی ہے۔ کھانڈ کا دھواں دُکھتے ہوئے زکام میں بہت مفید ہے۔ کھانڈ کا شربت ٹھنڈا ہوتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ جلدی ہی مساموں تک پہنچ کر خون اور پسینہ صاف کرتا ہے۔ پیشاب کی جلن مٹاتا ہے۔ سوزاک میں مفید ہے۔ سفید کھانڈ کی نسبت لال کھانڈ اچھی اور طاقت بخش ہوتی ہے۔ کیونکہ وہ زیادہ مسالے ڈال کر سفید نہیں کی جاتی۔ دیسی کھانڈ زیادہ تر چقندر کے رس سے تیار ہوتی ہے۔ اسلئے وہ اتنی مفید نہیں جتنی گنے کے رس سے تیار کی ہوئی کھانڈ۔ چقندر گرم تر ہوتا ہے۔ بلغم خشک کرتا ہے۔ دماغ کو تراوت دیتا ہے۔ خون بڑھاتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔ ستریوں کا دودھ زیادہ کرتا ہے۔ جگر کو طاقت دیتا ہے۔ اور جوڑوں کے درد میں مفید رہتا ہے۔ یہ سبھی گن تھوڑے بہت اسکی کھانڈ میں بھی آجاتے ہیں۔ اسکے خلاف گنا سرد تر ہوتا ہے۔ بلغم پیدا کرتا اور کھانا ہضم کرکے طاقت بخشتا ہے۔ قبض، خشکی اور چھاتی میں بلغم کے رکاؤ کو دور کرتا ہے۔ بھاری ہوتا ہے۔ پیشاب خوب لاتا ہے۔ جسم کو موٹا کرتا ہے۔ خون کے اخراج کو روکتا اور کم کرتا ہے۔ پیٹ کی جلن اور گرمی دور کرتا ہے۔ یہ سبھی گن کم یا زیادہ گنے کے رس سے تیار کی ہوئی کھانڈ میں پائے جاتے ہیں۔

پکی ہوئی کھانڈ یا چینی (بورا) یہ وات پت ناشک ہوتی ہے۔ خون کے نقص دور کرتی ہے۔ جلن مٹاتی ہے۔ ویریہ بڑھاتی ہے۔ بیہوشی، قے اور بخار روکتی ہے۔

ان کے علاوہ جو بھی میٹھے اور کھٹ میٹھے پھل مثلاً انگور۔ سنترے۔ خربوزے۔ تربوز۔ آم۔ شکر قندی۔ گاجر وغیرہ۔ ان سبھی میں کاربوہائیڈریٹس کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ اس لئے ان کا استعمال صحت کیلئے بہت مفید رہتا ہے۔

(دیکھو اترارد‍ھ بھاگ چوتھا)

۷

چربی یا چکنائی

HYDRO-CARBON

چربی یا چکنائی

HYDRO—CARBON

چکنائی کا انش جانوروں میں چربی کی صورت میں ملتا ہے۔ اور بنسپتی جگت (نباتات) میں تیل کے طور پر۔ باقی سبھی چکنائیاں (مکھن۔ گھی وغیرہ) انہیں کی مختلف صورتیں ہوتی ہیں۔ چربی۔ چکنائی کی سب سے زیادہ کثیف اور غلیظ صورت ہوتی ہے۔ اور تیل گھی۔ مکھن وغیرہ نسبتاً زیادہ لطیف اور پوتر۔

۱۔ چربی یا چکنائی چربی کی چکنائی میں کاربن۔ ہائیڈروجن اور آکسیجن کے انش ایسی ماترا میں ملے ہوتے ہیں۔ کہ ان کے میل سے پانی نہیں بن سکتا۔

چکنائی کا سب سے بڑا کام یہ ہوتا ہے۔ کہ اس کی موجودگی سے ایلبومن والی غذا (گوشت اور اناج وغیرہ) کی زیادہ ضرورت نہیں پڑتی۔ ایک تولہ چکنائی سے ہی جسم میں اتنی شکتی پیدا ہو جاتی ہے۔ جتنی سوا دو تولہ گوشت یا آٹے سے ملتی ممکن ہے۔ اسی لئے جن غریب لوگوں کو اپنی خوراک میں گھی۔ تیل یا اور کسی قسم کی کوئی چکنائی نہیں مل سکتی۔ انہیں گوشت۔ اناج۔ سبزی وغیرہ زیادہ مقدار میں کھا کر۔ انہیں میں چھپی ہوئی چکنائی سے یہ کسر پوری کرنی پڑتی ہے۔ اسی لئے ان کی خوراک چکنائی پانے والوں کی نسبت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ لیکن ضرورت سے زیادہ چکنائی چونکہ ہاضمہ خراب کر دیتی ہے۔ اس لئے زیادہ چکنائی کھانے والے لوگ۔ جو تھوڑی سی

خوراک بھی کھاتے ہیں۔ اسے وہ ویسی اچھی طرح اور آسانی سے ہضم نہیں کر سکتے۔ جیسے چکنائی نہ پانے والے۔ ان کی نسبت بہت زیادہ خوراک کھا کر بھی آسانی سے ہضم کر ڈالتے ہیں۔

اس کا ایک کارن یہ بھی ہوتا ہے۔ کہ چکنائی۔ گھی۔ دودھ مکھن وغیرہ کھانے والے زیادہ تر مالدار ہوتے ہیں۔ جنہیں اپنے کام کاج میں ہیں اتنی محنت نہیں کرنی پڑتی۔ جتنی چکنائی نہ پانے والے غریبوں کو۔ مناسب جسمانی ورزش کی یہ کمی ہی امیروں کی خوراک پوری طرح ہضم نہیں دیتی اسی لئے وہ کسان یا زمیندار جو دیہات میں رہنے کے کارن شہر میں رہنے والے امیروں کی نسبت گھی دودھ وغیرہ زیادہ اور اچھا استعمال کرتے ہیں۔ اور دوسری خوراک بھی وزن میں ان سے بہت زیادہ کھاتے ہیں۔ وہ سب کچھ ہضم کر کے اتنے تندرست دکھائی دیتے ہیں۔ کہ کوئی مال دار سے مالدار شہری امیر بھی ان کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ ہمارے شریر میں گرمی اور طاقت پیدا کرنے کا سب سے بڑا ساधن یہ چکنائی یا چربی ہی ہے۔ جو ہماری خوراک کی دوسری چیزوں کی نسبت دگنی بلکہ اس سے بھی زیادہ شکتی ہمیں پردان کرتی ہے۔ اسی لئے سردی کے موسم میں جب کہ وایو منڈل میں حرارت کم ہونے سے۔ ہمارے شریر کی گرمی بھی کم ہو جاتی ہے۔ ہمیں اپنی خوراک میں چکنائی کی ماترا کچھ زیادہ کرنے کی ضرورت انوبھو ہونے لگتی ہے۔ اور جو لوگ اپنی خوراک میں کافی چکنائی شامل کر سکتے ہیں۔ وہ خوب کام کرتے ہوئے بھی جلدی نہیں تھکتے۔ لیکن جو لوگ کافی چکنائی نہیں پا سکتے۔ وہ جلدی ہی تھک جاتے ہیں۔ اور اپنا پورا پورا کام بھی اچھی طرح نہیں کر سکتے۔ ان کی

صحت دنوں دن بگڑتی جاتی ہے۔

اس کے خلاف جو لوگ گھی دودھ تو بہت استعمال کرتے ہیں۔ لیکن اسے ہضم کرنے کے لئے کام یا ورزش کافی نہیں کرتے۔ اور زیادہ تر بیٹھے یا لیٹے ہی رہتے ہیں۔ وہ اپنی تھوڑی سی خوراک بھی اچھی طرح ہضم نہیں کر سکتے۔ ان کے شریر میں چربی اپنی مناسب مقدار سے۔ دنوں دن زیادہ بڑھ کر انہیں کام کرنے سے بیزار اور بیکار کرتی جاتی ہے۔ اور ان کا ہاضمہ آہستہ آہستہ خراب ہو کر۔ وہ طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہوتے جاتے ہیں۔

اس لئے ان کا علاج اس کے سوا اور کچھ بھی نہیں کہ وہ اپنی خوراک میں گھی۔ دودھ وغیرہ چکنائی والی چیزیں کچھ دنوں کے لئے بالکل بند کر دیں۔ یا کم سے کم۔ کم تو ضرور ہی کر دیں۔ اور جسمانی محنت مشقت کے کام یا ورزش اتنی کافی کریں۔ کہ ان کی جسمانی چربی اندر ہی اندر پگھل کر ان کے جسم میں جذب ہونے لگے۔ اور ان کے خون کو طاقت ور ہڈیوں کو مضبوط۔ وغیرہ کرتا رہا کرنے کے ساتھ ہی۔ ہڈیوں کے اندر جو مغز رہتا ہے۔ اسے بھی بدلنے لگے۔ اور اس طرح ان کے دل و دماغ کی شکتیوں کو بڑھاتی جائے۔

ہمارے شریر میں جو بے شمار چھوٹی بڑی ہڈیاں ہیں۔ ان کا مختصر سا ذکر ہم اس سے پہلے ہی کر آئے ہیں۔ ان کے جوڑوں میں۔ کافی مقدار میں چربی موجود رہنے سے ہی وہ سب اپنا اپنا کام ایسی اچھی طرح کر سکتے ہیں۔ جس طرح دوسری مشینیں تیل وغیرہ ملتے رہنے سے بڑی آسانی کے ساتھ چلتی رہتی ہیں۔ اور گھستی بھی

کم ہیں۔ ہماری خوراک میں بھی اسی لئے چکنائی کی ضرورت ہے۔ لیکن وہ صرف اتنی ہی ہونی چاہیئے۔ جتنی کہ ہماری ہڈیوں کے جوڑوں کو اپنا کام کرنے اور ہڈیوں کو نامناسب گھسائی سے بچانے کے لئے ضروری ہے۔ ورنہ وہ فالتو چکنائی بھی۔ پوری طرح خرچ نہ ہو سکنے کے کارن۔ ہماری جسمانی مشین میں طرح طرح کی خرابیاں اور بیماریاں پیدا کرنے کا باعث بن جائے گی۔

ب۔ دودھ۔ مکھن۔ گھی وغیرہ ہی سب سے اچھی خوراک ہیں۔

چربی اپنی کثافت اور غلاظت کے کارن (ہمارے بھارت ورش میں) ہماری خوراک کے اندر بالکل استعمال نہیں ہوتی۔ شاید ہمارے سب سے نچلے طبقے کے غریب بھائی بھی اپنے آنتر کبو بونتر تا کے بھاؤ سے۔ اسے جان بوجھ کر کھانا پسند نہیں کرتے۔ اور بس سے تیل کو کسی درجہ اچھا سمجھتے ہیں۔ ورنہ عام طور پر دودھ مکھن گھی وغیرہ کو ہی سب پسند کرتے ہیں۔

ان میں بھی جیسا کہ ہم پہلے بھی کہہ آئے ہیں۔ گائے کے دودھ مکھن اور گھی وغیرہ کو ہی سب سے اچھا سمجھا جاتا ہے۔ کیونکہ روحانی نقطہ خیال سے وہ ستوگنی جانور ہے۔ اس لئے اس کے دودھ میں بھی ستوگن کی ماترا زیادہ ہوتی ہے۔ اور وہ انسان کی خوراک میں شامل ہو کر۔ اس کے من۔ چت اور بدھی میں بھی وہی سب گن پیدا کر کے۔ منشیہ ماتر کے سکھ اور شانتی کو بڑھاتا ہے۔ یہ گھی ان میں نہ تو کسی طرح کے دُکھدائیک رجوگنی وچار ہی پیدا ہونے دیتا ہے۔ اور نہ تموگن

یعنی سستی اور کاہلی کو بھی بڑھاتا ہے۔

گائے کا دودھ

استری کے دودھ سے زیادہ مشابہ ہونے کے کارن (جیسا کہ ہم پہلے ظاہر کر چکے ہیں) پشچمی ڈاکٹروں کی رائے میں بھی اس کا گھی یا مکھن ہی انسان کے لئے سب سے اچھی خوراک مانا جاتا ہے اسی لئے یوروپ امریکہ وغیرہ مہادیپوں (براعظموں) میں گائے کی نسبت بھینس بہت کم پائی جاتی ہے۔

گائے کے مقابلے میں بھینس زیادہ تموگنی اور بکری زیادہ رجوگنی ہوتی ہے۔ اس لئے ان کے دودھ بھی ان دوشوں سے خالی نہیں ہوتے اور منشیہ کے ستوگن کو دبا کر۔ اس کے شریر اور من وغیرہ میں تموگن اور رجوگن بڑھاتے رہتے ہیں۔ اس لئے جو لوگ اپنے شریر کے ساتھ ہی اپنے من۔ بدھی۔ چت اور آتما کی بھی بھلائی کا خیال رکھتے ہیں۔ وہ بھینس کے دودھ کو مقدار میں زیادہ اور طاقت دینے کے خیال سے گائے کے دودھ کی نسبت اچھا ہونے پر بھی۔ گائے کے دودھ پر ترجیح نہیں دیتے۔ اور گائے کو جنگل کی ہری سوکھی گھاس یا دوسرے چارے کے ساتھ دوسری ستوگنی خوراک (آٹا۔ میٹھا۔ بنولے۔ میٹھی کھلی وغیرہ) دے کر اس کے دودھ کو اور بھی زیادہ ستوگنی بنانے کا یتن کرتے ہیں۔

بھینس کا دودھ اور مکھن بڑھانے کے لئے بھی اگرچہ اسے گھاس چارے کے سوا اور خوراک دی جاتی ہے۔ مگر وہ خوراک کئی انشوں میں گائے کی خوراک سے مختلف ہوتی ہے۔

پشچمی ڈاکٹر بھی جو اپنے سوبھاؤ اور پرکرتی کے لحاظ سے ہی

گوشت انڈے مچھلی وغیرہ تموگنی خوراکوں کے سب سے زیادہ مداح اور سب سے بڑھ کر پریمی ہوتے ہیں۔ اب کچھ مدت سے اپنے تجربوں کی بنیاد پر۔ گائے کے دودھ کو انسان کی سب سے پہلی سب سے اچھی۔ سب سے زیادہ گن کاری اور سب سے بڑھ کر مزیدی خوراک بنانے کے لئے۔ دنوں دن زیادہ سے زیادہ تر تعداد میں مجبور ہوتے جا رہے ہیں۔

ان میں سے کئی نے اپنے تجربوں کی بنا پر اب یہ رائے قائم کی ہے کہ گائے کے دودھ میں پروٹین چکنائی۔ شکر۔ نمک وغیرہ معدنی اجزا اور نیز پانی وغیرہ تو اپنے نسبتی وزن کے لحاظ سے ماں کے دودھ کے قریب قریب ہی ہوتے ہیں۔ مگر چھ قسم کی وٹامنوں (جیون پوشک۔ سوکشم انشوں) کے لحاظ سے بھی گائے کا دودھ دوسری سبھی خوراکوں سے بہت زیادہ اچھا اور گن کاری ہے۔ کیونکہ اس میں ان چھ میں سے چار وٹامن۔ نہایت موزوں و مناسب مقدار میں موجود ہوتی ہیں۔

اہار کے سمبندھ میں یہ رائے یوروپین اور امریکن ڈاکٹروں کی سب سے زیادہ تازہ معلومات کہی جا سکتی ہیں۔ ان کے بارے میں زیادہ تفصیل کے ساتھ آگے لکھا جائے گا۔

مغربی ڈاکٹروں کی رائے میں انسان کی اوسط عمر ۵۵ سال سے زیادہ نہیں ہو سکتی۔ ان کا یہ فیصلہ ہے کہ کسی بھی مہذب ملک میں۔ چاہے وہاں کی آب و ہوا کیسے بھی اچھی کیوں نہ ہو۔ یہ اوسط اس سے زیادہ نہیں پائی جاتی۔ لیکن ہمارے پراچین رشی منیوں نے (ویدوں میں) یہ اوسط سو سال کی کہی ہے۔ تبھی تو ہم ہر روز سندھیا اپاسنا کرتے

× دیکھو صفحہ ۱۹۵ اور صفحہ

ہوئے۔ پربھو سے پرارتھنا کرتے ہیں کہ जीवेम शरदः शतम् ارتھات ہم سو برس تک جئیں۔ اپاہج اور ناکارہ دائم المریض انسانوں کی طرح نہیں۔ بلکہ تندرست اور مضبوط ہٹے کٹے انسانوں کی طرح ہم سو برس تک اچھی طرح دیکھتے رہیں۔ سنتے رہیں۔ سونگھتے رہیں چلتے پھرتے اور بولتے رہیں۔ ہر طرح ادین (غیر محتاج) جیون وتیت کرتے رہیں۔ اور اگر سو برس سے بھی زیادہ جئیں تو ہمیشہ ادین ہی رہیں۔ کبھی کسی کے محتاج بن کر نہ جئیں"۔

جس جاتی کے جیون کا یہ آدرش ہو۔ اور وہ عملی طور پر اس کیلئے یتن شیل بھی رہتی ہو۔ اس کی اوسط عمر کا سو سال یا اس کے قریب قریب تک پہنچ جانا کچھ بھی مشکل نہیں۔ کیونکہ منووگیان (سائیکولوجی) کا یہ پہلا اصول ہے کہ جیسا بھی ہم ہر وقت سوچتے رہتے ہیں۔ ویسے ہی ہم۔ دھیرے دھیرے بنتے جاتے ہیں۔ اس لئے کسی بھی انسان کو کبھی اپنے دل میں کوئی ناقص۔ نقصان دہ اور کمزوری پیدا کرنے والا وچار کبھی نہیں آنے دینا چاہیئے۔ ورنہ وہ اسے ضرور کمزور کرتا گراتا اور دباتا چلا جائے گا۔ اور ایک دن اس کے مایا جال سے چھٹکارا پانا اس کے لئے مشکل ہو کر اس کا جیون دکھ مے بن جائے گا۔

چند انوبھوی شچھی ڈاکٹروں کی رائے

ڈاکٹر ہین نے پورے ۲٦ برس تک اس سوال پر وچار کیا ہے۔ کہ ہمارے ویدک کال کے رشی منی اتنی لمبی لمبی عمریں (جیسی کہ مشہور ہیں) کیسے پا سکتے تھے؟ ان کی بدھی اتنی سوکشم (لطیف اور باریک بین زہر پرشن کی گہرائی میں جانے والی)

کیسی ہو گئی تھی۔ کہ وہ آتما پرماتما اور من چت بدھی جیسی سوکشم سے سوکشم شکتیوں کے آپس کے سمبندھ اور ان کی چھپی سے چھپی شکتیوں کا بھی ایسا ساکشات کار کر سکے تھے۔ جیسے کہ کسی ہتھیلی پر رکھی ہوئی چیز کا کیا جا سکتا ہے۔ ؟

چنانچہ وہ اپنی ۲۶ سال کی لگاتار محنت اور کھوج سے آخر اس نتیجے پر پہونچے۔ کہ "بھارتی رشیوں کی اس شکتی کا رہسیہ اس حقیقت میں چھپا ہے کہ ان کی خوراک کا سب سے بڑا بھاگ گائے کا دودھ تھا۔ جس کی بدولت ان کے من چت بدھی اور آتما کی سب گپت سے گپت سے گپت سوکشم شکتیاں بھی آہستہ آہستہ جاگ کر اتنی بیدار ہو گئی تھیں کہ پرکرتی کے سبھی پوشیدہ رازوں کو۔ جنہیں جاننے کا کوئی خیال تک بھی اپنے دل میں کبھی لاتے تھے۔ بہ آسانی جان لیتے تھے۔"

۱۹۳۸ء میں انگلستان کے مزدور لیڈر مسٹر اٹیلے نے جو آج کل وہاں کے پردھان منتری ہیں۔ بادشاہ کے بھاشن پر نکتہ چینی کرتے ہوئے انگریز جنتا کی خوراک کے سمبندھ میں ایک زبردست سوال اٹھایا تھا۔ اس کا جواب دیتے ہوئے۔ اس سمے کے پردھان منتری مسٹر چیمبرلین نے یہ کہا تھا۔ کہ "ہمارے محکمہ صحت کا منتری منڈل جنتا کے سواستھ کو بہتر بنانے کے لئے اسے زیادہ اچھی خوراک دینے کے سوال پر اتنا گہرا وچار کر رہا ہے۔ جتنا کہ اس دلیش یا کسی اور دیش میں پہلے کبھی نہیں ہوا۔ اس لئے منتری منڈل کی اگلی ہی بیٹھک میں (جو جلدی ہی ہونے والی ہے) دودھ کے سوال پر پورا پورا وچار کیا جائے گا اور یہ سوچا جائے گا۔ کہ تازہ (سیال) دودھ کی کھپت کی طرف جنتا کی توجہ

کیسے بڑھائی جائے؟ جس سے یہاں کے کسانوں اور دوسری سادھارن پرجا کا سواستھ دنوں دن اچھا ہوتا جائے"۔ (ٹریبیون ۱۰؍ نومبر ۱۹۳۶ء)

اسی طرح کچھ عرصہ ہوا لندن کے ہیلتھ افسر مسٹر نیومین نے دودھ کے سمبندھ میں سرکار کو یہ سوچیت کیا تھا۔ "اگر ہمیں اپنے دیش کی آنے والی نسلوں کے کلیان کا کچھ وچار ہے اور ہم یہ ضرورت محسوس کرتے ہیں کہ وہ خوب مضبوط اور طاقتور بنیں۔ تو ہمیں ان کے لئے دودھ کی مقدار ضرور بڑھانی چاہیئے"۔ انگلستان کے سرکاری افسروں کے انہیں وچاروں اور انہیں کوششوں کا یہ پھل ہوا۔ کہ چند ہی برس میں یعنی ۱۹۲۴ء کے قریب لندن میں وہاں کے ہر ایک باشندے کی خوراک میں دودھ کا اوسط خرچ ۲۵ تولے تک پہنچ گیا۔ جو اس زمانے میں امریکہ کے مشہور نگر نیویارک میں ۵۰ تولے تک پہنچا ہوا تھا۔ لیکن ہمارے گئو پُوجک بھارت کے بڑے بڑے نگروں بمبئی۔ کلکتہ وغیرہ میں صرف ۷ تولے تھا۔ لاہور جیسے نگر میں بھی یہ اوسط ۸ تولے سے زیادہ نہ تھی۔ مگر اس میں سے بھی یہ نہیں کہا جا سکتا کہ خالص دودھ کتنا ہوتا تھا؟ بمبئی اور کلکتہ میں جب معمولی دودھ کا بھاؤ ۶ سے ۸ آنے سیر تک تھا۔ تب لندن میں خالص دودھ ۳ ملتا تھا۔ امریکہ میں پچھلے ۲۰ سال کے اندر دودھ کی کھپت دگنی کے قریب ہو گئی ہے۔ جاپان کے اوساکا نگر میں جہاں کی آبادی ۵۳ لاکھ کہی جاتی تھی۔ پچھلے وناش کاری یدھ سے پہلے سویرے منہ اندھیرے ہی سرکاری ڈیری فارم سے (مہر لگی ہوئی بوتلوں میں) گھر گھر دودھ پہنچ جایا کرتا تھا۔ اور اس کے سوا دوسرا اور کوئی دودھ بازاروں میں نہیں بک سکتا تھا۔

× ۴۰ تولے فی کس روزانہ

بھارت کی ودیشی سرکار کی چھان بین کا پرنام

ہمارے بھارت کی پرانی ودیشی سرکار کو بھی جب بار بار اس طرف دھیان دلایا گیا۔ تو اس نے بھی ہماری سب پرکار کی خوراک کے بارے میں کچھ چھان بین شروع کی اور مدراس کے سول سرجن ڈاکٹر میک کیرسن کے ساتھ کچھ اور لوگوں کو اس کام کے لیے منتخب کیا۔ انہوں نے بھی اپنی پستک "فوڈ" (بھوجن) میں سب پرکار کے اہاروں پر اپنے وچار پرکٹ کرتے ہوئے گائے کے دودھ اور مکھن کو سب سے اچھا اہار بتایا ہے۔ اس کے بعد گوبھی مولی۔ گاجر۔ ٹماٹر اور ساگ وغیرہ کا درجہ رکھا ہے۔ اور پنجاب کی خوراک کو بھارت بھر میں سب سے اچھی اور طاقت بخش خوراک قرار دیا ہے۔ وہ اپنے انگریز بھائیوں اور ان کے دیسی چیلوں کو یہ صلاح دیتے ہیں۔ کہ "بھائیو! ڈبل روٹی کھانا چھوڑ دو! وہ میدے سے بنتی ہے۔ جس میں سے بھوجن کا سب سار نکل جاتا ہے۔ یا مشین کی رگڑ سے جل جاتا ہے۔ ہاتھ چکی سے پیسے ہوئے۔ بے چھنے گیہوں کے آٹے کی روٹی بہت اچھی ہوتی ہے۔" پھر لکھتے ہیں کہ "چاکلیٹ وغیرہ ولایتی مٹھائیاں بھی کھانی چھوڑ دو۔ کیونکہ وہ اکثر ایک پرکار کی گندی مٹی میں کچھ رنگ اور سگندھی دے کر اس سے بنائی جاتی ہیں۔ ان کے کھانے سے کچھ لابھ نہیں۔ ان مٹھائیوں میں حلوائی اور کون کون سی گندی اور باسی چیزیں ملاتے ہیں؟ یہ بھی نہیں جانا جا سکتا۔ اس لیے انہیں چھوڑ دینا ہی اچھا ہے۔" اگر پھر بھی ہمارے انگریز بدستور بھارتی

نئی دہلی کے ہیلتھ افسر کے تجربے

ہند سرکار کی آگیا سے ۱۹۳۷ء میں

نئی دہلی کے ہیلتھ افسر ڈبلیو۔ ایچ کرچٹن (CRICHTON) نے شملہ کے سکولوں میں ودیارتھیوں کو دودھ بانٹ کر کچھ تجربے کئے تھے۔ ان کے سمبندھ میں "سٹیٹسمین" اخبار کے سمواد داتا نے ۳ اگست ۱۹۳۷ء کے اخبار میں یہ سماچار بھیجا تھا کہ میجر کرچٹن نے کچھ ودیارتھیوں کو ان کی سادھارن خوراک سے الگ۔ جو وہ اپنے اپنے گھروں سے کھا کر آتے تھے۔ ایک ایک پونڈ دودھ دینا شروع کیا۔ تو انکا وزن ۸۴ء۳ پونڈ بڑھ گیا۔ اس کے مقابلے میں دوسرے ودیارتھیوں کا وزن جنہیں دودھ نہیں ملا تھا۔ اتنے ہی دنوں میں صرف ۶ء۱ پونڈ بڑھا۔ کنیاؤں کے وزن میں یہ فرق اس سے بھی زیادہ رہا۔ جن کنیاؤں کو دودھ ملا۔ ان کا وزن ۲۰۴ء۳ پونڈ بڑھا۔ اور دوسری کنیاؤں کا صرف ۹۲ء۰ پونڈ! دودھ پینے والے بچوں کا سادھارن سواستھ۔ رنگ روپ۔ بدھی وچار اور پرسنتا بھی بہت بڑھی ہوئی دکھائی دی۔"

ڈائرکٹر جنرل انڈین میڈیکل سروس کا بھاشن

سر کاتھد باسٹ ڈائرکٹر جنرل انڈین میڈیکل سروس نے لندن کی میڈیکل کانفرنس میں (۱۹۳۷ء) بھارت ورش کی صحت کے بارے میں تقریر کرتے ہوئے یہ کہا تھا کہ "اب سے کچھ سال پہلے بھارت کے گراموں میں تپ دق نہیں تھا۔ مگر اب وہاں بھی یہ پہنچ گیا ہے۔ اور اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ وہاں کے لوگوں کو بھی اب پوری پوری اور مناسب خوراک نہیں ملتی۔ یعنی گھی۔ دودھ۔ مکھن۔ لسی اور پھلوں وغیرہ کی کمی ہو گئی ہے۔ پہلے دیہاتی لوگ کھچڑی میں خوب گھی ڈال کر کھایا کرتے تھے۔ مگر اب انہیں یہ نصیب نہیں ہوتا"

یو۔پی کے محکمہ حفظان صحت کے افسر کی رائے

میجر میک لوجرٹ نے لکھا ہے۔ کہ ٹرینڈ اور تعلیم یافتہ دائیوں کی فوج تیار کرنے کی نسبت یہ زیادہ ضروری ہے کہ دودھ سستا کیا جائے۔ اور اس کی پیداوار بڑھائی جائے۔ تاکہ بچوں کی موت کم ہو۔

برطانیہ میں بچوں کو یہ راز کیسے سمجھایا جاتا ہے

گورنمنٹ برطانیہ نے دیش میں گوشت اور چائے وغیرہ کے بڑھتے ہوئے استعمال کو کم کرنے اور دودھ کے استعمال کو بڑھانے کے لئے پچھلے دنوں یہ ترکیب اختیار کی۔ کہ سکولوں میں لیڈی ڈاکٹر جا جا کر لڑکے لڑکیوں کی صحت دیکھتی تھیں۔ اور جب کسی لڑکے یا لڑکی کے دانت خراب پاتی تھی (جو اکثر کے ہوا کرتے تھے) تو ان سے یہ سوال کیا کرتی تھیں۔ کہ تم جانتے کہ تمہارے دانت کیوں خراب ہیں؟" جب وہ جواب دیتا کہ "میں برش اور پیسٹ (دانت صاف کرنے کی دوا) سے دانت تو نِت صاف کرتا ہوں۔ مگر پھر بھی نہ جانے یہ کیوں خراب رہتے ہیں؟ تو وہ یہ کہتی۔ کہ دانتوں کی خوراک یہ نہیں ہے۔ وہ پوچھتا۔ "پھر دانتوں کی خوراک کیا ہے؟" تو یہ جواب دیتی کہ دودھ۔ کیونکہ دانت ہڈی کے ہیں۔ ہڈی چونے یعنی کیلشیم سے بنتی ہے۔ دودھ میں کیلشیم کی مقدار بہت ہوتی ہے۔ اس لئے وہی دانتوں کی سب سے اچھی خوراک ہے۔ اگر تم دودھ خوب پیو۔ تو تمہارے دانت اچھے ہو جائیں۔ اور زیادہ خراب نہ ہوں"۔ وہ کہتا ہے کہ میرے پتا جی۔ ماتا جی اور سب بھائی بہنوں کے دانت بھی شاید اسی لئے خراب ہیں۔

کہ وہ بھی دودھ نہیں پیتے۔ اب میں روز دودھ پیا کرونگا۔ اور انہیں بھی پینے کی تاکید کروں گا۔"

اس کے بعد وہ اپنے گھر جاکر اپنے ماں باپ کو اپنے اس نئے سبق سے آگاہ کرتا ہے۔ اور انہیں بھی دودھ پینے کی طرف توجہ دلاتا ہے اس طرح حکومت برطانیہ اپنی رعایا میں دودھ پینے کا شوق بڑھا کر ان کی صحت کو بہتر بنایا ہے۔

جرمنی اور اٹلی کی بات

جرمنی میں بھی لڑائی سے پہلے ہوٹلوں میں دودھ ہی عام طور پر مہیا کیا جاتا تھا۔ چائے کے لئے خاص طور پر آرڈر دینے کی ضرورت پڑتی تھی۔ ایک امریکن سیاح نے اٹلی میں مسولینی سے (جو اس زمانے میں وہاں کا ڈکٹیٹر تھا) اس کی صحت دیکھ کر پوچھا۔ کہ "آپ کیا کھاتے پیتے ہیں"؟ تو اس نے بڑے فخر سے جواب دیا۔ کہ "میں ہر روز صبح کے وقت چار بڑے گلاس دودھ سے بھر کر پیتا ہوں۔ اور تازہ پکے پھل نیز خشک میوہ بھی خوب کھاتا ہوں۔ یہی میری سب سے زیادہ مرغوب غذا ہے *

ضروری احتیاط

مگر اس سلسلے میں یہ نہائیت ضروری ہے کہ کسی بیمار مویشی کا دودھ کبھی نہ استعمال کیا جائے۔ کیونکہ وہ دودھ بھی طرح طرح کی بیماریاں

---

* ہندی پستک "منشیہ سے کرتویہ" مصنفہ شری چرنجی لال جی بانپرستی کے اہم اپدیشوں سے ماخوذ ہو گئے ہیں۔

پیدا کرنے والا ہو جاتا ہے۔ پشوؤں سے دودھ لینے میں بھی خاص
احتیاط کی ضرورت ہے۔ سب سے پہلے تو یہ ضروری ہے۔ کہ انہیں
اچھی صحت اور طاقت بخش خوراک دی جائے۔ صاف پانی پلایا جائے
اور ان کے باندھے جانے کی جگہ کو خوب صاف ستھرا رکھا جائے
تاکہ انہیں مچھر۔ مکھی نہ ستا سکیں۔ اور بیمار نہ ڈال سکیں۔ تبھی ان
سے صحت بخش اور طاقت بخش دودھ لیا جا سکیگا۔ لیکن یہ تبھی ممکن
ہے۔ جب ہر ایک گرہستی۔ جو گنجائش اور سہولت رکھتا ہو۔ اپنی دوسری
ضرورتوں کو قربان کر کے بھی ایک اچھی نسل کی تندرست گائے رکھنا اپنے
لیئے سب سے زیادہ ضروری فرض سمجھے۔

اس طرح چند سال میں ہی۔ اس پر یہ ثابت ہو جائیگا۔ کہ اس
کا یہ سودا کسی طرح بھی ہانی کارک نہیں۔ اسی لیئے ہمارے پراچین
پوروج گھر گھر میں گائے رکھنا ضروری سمجھتے تھے۔ اور انہوں نے گئو
سیوا کو گئو پوجا کا روپ دے دیا تھا۔ کیونکہ ہماری دیو بانی سنسکرت
میں سیوا سمان اور پوجا آدی شبدوں کا ایک ہی بھاؤ سمجھا جاتا
ہے۔ اور پوجا کے لیئے صرف چھینٹے دے دینا۔ یا گھنٹے گھڑیال بجا دینا
ہی کافی نہیں سمجھا جاتا ہے۔ مگر ہمارے دیکھا گیا ہے آج کل پوجا کے
ارتھ کیول اتنے ہی رہ گئے ہیں۔ اسی لیئے ہم ہندو۔ گئو پوجک ہوتے
ہوئے اور گئو رکشا کے لیئے۔ ہندوؤں کے ساتھ لڑتے ہوئے اور خون خرابے
کرتے ہوئے بھی۔ ٹھیک ارتھوں میں نہ تو گئو پوجک ہی ہیں۔ اور نہ گئو
کو گئو ماتا کہتے ہوئے بھی اس کی ٹھیک ٹھیک سیوا کر کے۔ اس سے پورا
پورا لابھ اٹھا رہے ہیں۔ یہی کارن ہے۔ کہ ہمارے دیش میں گئو دھن اور

دوسرے مویشیوں کی دنوں دن گھٹی ہوتی جارہی ہے اور ان کی نسل بھی روز بروز خراب ہوتی جارہی ہے۔

اب جبکہ ودیشی غلامی سے ہمیں آزادی نصیب ہو گئی ہے۔ تو آشا ہے کہ ہماری سودیشیہ سرکار اس طرف جلدی ہی توجہ دے کر اس بارے میں ہماری سب دقتوں اور کمیوں کو جلد ہی دور کر دے گی۔ اور نگر نگر کی میونسپل کمیٹیاں ہی نہیں، بلکہ گرام گرام کی پنچایتیں بھی گئوپالن کے سمبندھ میں پر جا کو پوری پوری سہولتیں دینا اپنا سب سے پہلا کرتویہ سمجھیں گی۔ جس سے چند برس میں ہی ہمارے بھارت میں دودھ گھی کی سب کمی دور ہو کر ایک بار پھر یہاں سے ان پدارتھوں کی ویسی ہی افراط ہو جائے گی۔ جیسی کہ آج سے پچاس یا سو سال پہلے تھی۔ اور ہمارا سواستھیہ پھر پہلے کے سمان ہو گا۔ ہماری ہندی جاتی اپنے بل اور شکتی کے لحاظ سے دوسری کسی بھی جاتی سے دوسرے درجے پر نہ رہے گی۔ بھگوان وہ شبھ دن جلدی لائیں۔ یہی ہم سب کی پرارتھنا ہونی چاہیئے اور اسی آشا کو اپنے دل میں ستھان دے کر ہم میں سے ہر ایک کو اس کی پورتی کے لیئے یتھ شکتی پریتن بھی کرتے رہنا چاہیئے۔ تبھی ہم پر دیا مے بھگوان کی یہ دیا بھی اوشیہ ہو گی۔

بیمار مویشیوں سے پیدا ہونے والے خطرے

جب مویشیوں میں کوئی وبائی بیماری پھیل جاتی ہے تو جو ان کا دودھ پیتے ہیں۔ وہ بھی ان وبائی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور یہ بیماریاں ایک عام صورت اختیار کر کے نہایت ہی خطرناک ہو جاتی ہیں۔ اس لیئے اس بارے میں سخت احتیاط کی ضرورت ہے۔ کیونکہ ان وبائی بیماریوں سے اتنی ہانی ہو جاتی ہے۔ جو برسوں میں بھی پوری

نہیں ہو سکتی۔

یہ بیماریاں مختلف انسانوں میں مختلف صورتیں اختیار کر لیتی ہیں۔ اس لئے ان کی اصل وجہ کا اگر نہایت احتیاط سے پتہ نہ لگایا جائے اور ان کا ٹھیک ٹھیک علاج نہ کیا جائے۔ تو ان سے صحت یاب ہونا بھی کچھ آسان نہیں رہتا۔ کیونکہ بیماری کی حالت میں بھی ہم اکثر بیمار دودھ کا استعمال جاری رکھتے ہیں۔ جس سے اور بھی کئی طرح کی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

بڑے آدمیوں کی نسبت چھوٹے لڑکے لڑکیاں اور دودھ پیتے بچے۔ ان دنوں سب سے زیادہ ہانی اٹھاتے اور پران گنواتے ہیں۔ بھارت میں بچوں کی اوسط عمر تیو زیادہ ہونے کا سب سے بڑا کارن بھی اگر اسے ہی سمجھا جائے۔ تو کچھ بے جا نہ ہوگا۔

اگر دودھ کے بارے میں مناسب احتیاط سے کام لیا جائے۔ تو یہ اوسط چند ہی برسوں میں بہت کم ہو سکتی ہے۔ اور اب بھی اگر چھان بین کی جائے۔ تو یہی معلوم ہوگا۔ کہ جن گھروں میں گائے بھینس رکھی جاتی ہے۔ ان میں بچوں کو اکثر یہ بیماریاں بہت کم ستاتی ہیں۔ اور جن گھروں میں ان بیماریوں کا زور ہوتا ہے۔ ان کے دودھ حاصل کرنے کا ذریعہ بھی اکثر ایک ہی ہوا کرتا ہے۔ اس لئے میونسپل کمیٹیوں۔ ڈسٹرکٹ بورڈوں اور گرام پنچایتوں کو ایسے موقعوں پر مویشیوں کی دیکھ بھال اور دودھ کی جانچ پڑتال کی طرف خاص توجہ دینی چاہیئے۔ اگر یہ بیماریاں شروع ہوتی ہی ان کی چھان بین بھی شروع ہو جائے۔ تو یہ ہرگز نہ پھیل سکیں۔

مکھن گھی پنیر وغیرہ کے گن

چکنائی کے لحاظ سے مکھن سب سے زیادہ زود ہضم ہوتا ہے۔ کیونکہ اس میں چکنائی یا چربی کا انش صرف ۸۴ فی صدی ہوتا ہے۔ اور دس فی صدی کیپرک ایسڈ (ایک طرح کی ترشی۔ جو چھاچھ میں ملتی ہے) ہوتی ہے۔ وہ پانی میں حل ہو جاتی ہے۔ اور اسے زیادہ زود ہضم بنا دیتی ہے۔ مکھن میں ½ سے ۲ فیصدی تک پانی کا انش ہوتا ہے۔ اور ایک سے ۳ فیصدی تک نمک کیسین۔ مکھن سرد تر اور بھاری ہوتا ہے۔ ہر سب طرح کی گرمی خشکی اور کمزوری دور کرتا ہے۔ اسے خوراک کی خوراک اور دوا کی دوا سمجھو! بوڑھوں اور بچوں کے لئے تو یہ امرت ہے۔ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ ویریہ بڑھاتا ہے۔ چربی خوب پیدا کرتا ہے۔ گرمی خشکی سے پیدا ہونے والی کھانسی۔ بواسیر۔ تپ دق نیز ویریہ کی سب بیماریوں کے لئے مفید ہے۔ سب طبیعتوں والے مریضوں کو موافق آجاتا ہے۔ آنکھوں کو تراوت دیتا ہے جسم کو موٹا کرتا اور قوت بخشتا ہے۔ ہندوستانی زیادہ تر دہی جما کر اور اُسے بلو کر مکھن نکالتے ہیں۔ اور اسے زیادہ پسند کرتے ہیں۔ ڈیریوں میں کچے دودھ سے پہلے کریم (ملائی) نکال لی جاتی ہے پھر اس سے مکھن الگ کر لیا جاتا ہے۔ چونکہ مکھن کی چربی انسانی جسم کی چربی سے زیادہ مشابہ ہوتی ہے۔ اس لئے یہ زیادہ صحت بخش ہوتا ہے۔ تھوڑا سا نمک ملا دینے سے یہ جلدی خراب نہیں ہوتا۔ ودیارتھی، اور دوسرے دماغی کام کرنے والوں کے لئے مکھن بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے ان کا حافظہ بھی تیز ہوتا ہے۔ اور انہیں تھکان بھی جلدی نہیں ہوتی۔ اپنے ہاضمہ کی طاقت کا اندازہ لگا کر بادام کی دس گریاں پانی

میں بھگو دیں۔ ان کا چھلکا پھول جانے پر گریاں الگ کر کے ایک سو کھا انجبیر۔ تھوڑی کوزہ مصری یا شہد اور تھوڑا سا برہمی بوٹی کا چورن (جو بازار میں پنساریوں کے پاس آسانی سے مل سکتی ہے) اور خشخاس (پوست دانہ) اس میں خوب ملا کر صبح چاٹ لیا کریں۔ مکھن کی جگہ ملائی بھی ملا سکتے ہیں۔ مگر وہ کسی قدر قبض کرتی ہے۔ گرم یا ٹھنڈے دودھ میں بھی یہ چیزیں گھوٹ پیس کر استعمال کی جا سکتی ہیں۔ سردیوں میں اگر ان سے ملے ہوئے دودھ کو تھوڑے سے گھی میں چھونک لیا جائے تو وہ مزیدار حریرہ بن جائے گا۔ دائمی زکام کے مریضوں کے لئے یہ حریرہ بہت مفید رہتا ہے۔

کچے دودھ کی ملائی

کچے دودھ کی ملائی پکے دودھ کی ملائی سے مختلف ہوتی ہے۔ اور ویسی لذیذ بھی نہیں ہوتی۔ اس طرح کریم نکلے ہوئے دودھ میں بھی ایک فی صدی چربی کا انش رہ جاتا ہے۔ باقی سب انش۔ یعنی پروٹین کاربوہائیڈریٹ نمک وغیرہ اس میں بنے رہتے ہیں۔ اس لئے اس کا استعمال بھی فائدے سے خالی نہیں ہوتا۔ اگرچہ اتنا مفید تو نہیں۔ جتنا کہ خالص دودھ ہوتا ہے جو کمزور مریض یا بچے خالص دودھ ہضم نہیں کر سکتے۔ ان کے لئے یہ کریم نکالا ہوا دودھ زیادہ مفید رہتا ہے۔ اور اس کا دہی بھی دوسرے دودھ کی دہی سے کم طاقت بخش ہوتا ہے۔

گھی

مکھن کو ہلکی آگ پر گرم کرنے سے گھی ہلکا ہونے کے باعث اس سے الگ ہو جاتا ہے۔ اور پانی نیز چھاچھ نیچے بیٹھ جاتی ہے۔ گائے کا گھی زنگت میں پیلا ہوتا ہے۔ اور بھینس کا سفید اور دانہ دار ہوتا ہے گھی بہت دنوں تک خراب نہیں ہوتا۔ اگر اس میں ایک نمک کا ڈلا ڈال دیا

جائے۔ تو اور بھی زیادہ دیرپا ہو جاتا ہے۔ گھی میں وٹامن ڈی بھی موجود رہتی ہے۔ گھی کے استعمال سے عمر بڑھتی ہے۔ جسم مضبوط ہوتا ہے۔ سردی دور کرتا ہے۔ چہرے پہ رونق بڑھاتا ہے۔ حافظہ اور بدھی تیز کرتا ہے۔

تازہ گھی کمزوری۔ تھکان۔ رکت پت کے زور۔ آنکھوں کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ بخار۔ قبض۔ ہیضہ وغیرہ میں نقصان دہ ہے۔ ایک سال سے زیادہ پرانا گھی سنفاک۔ دیوانگی۔ کان کے درد وغیرہ میں مفید ثابت ہوتا ہے گھی جسم کی ساتوں دھاتوں یعنی رس۔ خون۔ گوشت۔ چربی۔ مجا (مغز) اور ویریہ کو بڑھاتا ہے۔ دماغ کو روشن اور دل کو طاقت دیتا ہے۔ جسے سانپ کاٹ گیا ہو۔ پلیگ ہو گئی ہو یا جس نے کوئی زہر کھا لیا ہو۔ اسے اگر دو چار بار ایک سے دو چھٹانک تک گھی پلا دیا جائے۔ تو زہر کا اثر ایک بڑی حد تک کم یا دور ہو جائے گا۔ جنوں کی بیماری میں اگر ۵ سے ۱۰ سال تک کا پرانا گھی دیا جائے ۔۔۔ تو بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اکثر کسی اور دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔ کالی اور سوکھی کھانسی میں بھی مفید ہے۔ بلغمی کھانسی اور زکام میں نقصان دہ ہے۔ بوڑھوں کے لئے کم مقدار (جو آسانی سے ہضم ہو سکے) زیادہ مفید ہے۔ خون کو بھی صاف کرتا ہے۔ گھی کی مالش سے رنگ نکھرتا ہے۔ معمولی صحت کی حالت میں بھی بغیر کسی خاص ورزش کے ایک چھٹانک سے زیادہ گھی مشکل سے ہضم ہوتا ہے۔ گھی کا زیادہ استعمال ہاضمہ کمزور کر دیتا ہے۔ اور دست لگا دیتا ہے۔

ملائی اپنے فائدوں کے لحاظ سے مکھن سے بھی زیادہ طاقت بخش ہوتی ہے۔ لیکن اتنی ٹھنڈی نہیں۔ بلکہ کسی قدر گرم۔ اس لئے اسے بھی نہیں کمزور ہاضمہ والے مریض آسانی سے ہضم نہیں کر سکتے۔ سوکھی اور کالی کھانسی کے لئے مفید ہے۔ معمولی تندرست آدمی بھی زیادہ سے زیادہ

آدھ پاؤ ہضم کر سکتے ہیں۔

ربڑی دودھ کو گرم کرتے ہوئے اس پر ملائی کی جو تہلی تہ جمتی جاتی ہے۔ اسے ایک تنکے سے اتار اتار کر کڑاہی کے کناروں پر لگاتے جاتے جاتے ہیں۔ اور دودھ کو آہستہ آہستہ جلا کر گاڑھا کرتے جاتے ہیں۔ جب وہ کافی گاڑھا ہو جاتا ہے۔ تو اس میں کھانڈ ڈال کر کڑاہی کے کناروں پر جمائی ہوئی ملائی کے لچھے بھی کونچی سے کھرچ کھرچ کر اس میں ملا دیتے ہیں۔ اور اس کے بہت پتلے پتلے ورق سے جو ہوتے وہ اس پر جما کر ربڑی تیار کر لیتے ہیں۔ یہ کھانے میں مکھن ملائی کی نسبت بہت زیادہ ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہے۔ اس لئے کمزور آدمیوں کو زیادہ نہیں کھانی چاہیئے۔ کھویا (ماوا) یہ دودھ کو معمولی دور پر گرم کرتے ہوئے اور کونچے سے برابر ہلاتے رہتے سے (تاکہ اس پر ملائی نہ جمنے پائے۔ اور دودھ آہستہ آہستہ گاڑھا اور سخت ہوتا جائے۔) تیار کیا جاتا ہے۔ جب دودھ جلتے جلتے کافی لیکن ذرا ڈھیلا سا سخت ہو جاتا ہے۔ تو اسے کڑاہی سے نکال لیتے ہیں۔ ٹھنڈا ہونے پر وہ اور بھی سخت ہو جاتا ہے۔ پھر اس میں کھانڈ ملا کر مختلف مٹھائیاں پیڑا۔ برفی۔ قلاقند۔ گلاب جامن وغیرہ بنا لیتے ہیں۔

چھانا یا پھٹے ہوئے دودھ کا پنیر گرم دودھ میں نیبو کا رس یا اور کوئی ترشی ڈال کر گرم کرتے رہنے سے وہ پھٹ جاتا ہے۔ یعنی پانی اور چھانا الگ الگ ہو جاتا ہے۔ پھر چھانا کو کسی پتلے کپڑے میں باہر نکال کر لٹکا دیتے ہیں۔ اس طرح اس میں جو پانی کا انش رہ جاتا ہے۔ وہ بھی آہستہ آہستہ ٹپک کر چند گھنٹوں میں خشک چھانا رہ جاتا ہے۔ جس سے رس گلے۔ سندیش وغیرہ مختلف قسم کی بنگالی مٹھائیاں تیار کی جاتی ہیں

یہ کھوئے اور چھانے کی مٹھائیاں سب ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہیں۔ اس لئے زیادہ نہیں کھانی چاہئیں ـــــ یہ چھانا یا پنیر۔ گھی وغیرہ میں ڈال کر بھلی (ترکاری) بھی بنائی جاتی ہے۔ غیر ملکوں میں نمک لگا کر دیسے بھی بہت کھاتے ہیں۔ اور اسے بہت مقوی سمجھتے ہیں۔ نیز اس سے پکا ہوا پانی قبض دور کرتا ہے۔ اور جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ طاقت بخش بھی ہے۔

دہی گرم دودھ میں دہی یا چھاچھ کا جامن (جاگ) دے کر رکھ دینے سے چند گھنٹوں میں ہی دہی جم جاتی ہے۔ اس کی تاثیر گرم تر ہوتی ہے یہ دل دماغ اور انتڑیوں کو طاقت بخشتی ہے۔ بد ہضمی۔ سنگرہنی۔ پیچش۔ دست اور خون کی خرابی کو دور کرتی ہے۔

میٹھی دہی بلغم پیدا کرتی۔ بادی دباتی ہے اور طاقت بخشتی ہے کھٹی کھانسی زکام پیدا کرتی اور خون میں جوش لاتی ہے۔ گرمی کے دنوں میں میٹھا ملا کر استعمال کرنے سے دل کو فرحت ہوتی ہے۔ اگر بلغم کی شکایت ہو۔ تو نمک کے ساتھ۔ گرم مصالحہ یا سونٹھ۔ کالی مرچ ڈال دینا مفید رہتا ہے۔ بادی ہو۔ تو صرف نمک ہی ڈالنا کافی ہے۔ گائے کے دودھ کی دہی جلدی ہضم ہو جاتی ہے۔ بھوک لگاتی اور طاقت بخشتی ہے۔

دہی کا پنیر دہی کو بھی کپڑے میں باندھ کر لٹکا دینے سے اس کا سب پانی نکل جانے کے بعد جو پنیر رہ جاتا وہ گرم تر اور قابض ہوتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ بادی دور کرتا ہے۔ زکام اور کھانسی میں اس کا استعمال نقصان دیتا ہے دودھ پھاڑ کر جو پنیر تیار کیا جاتا ہے۔ وہ سرد تر ہوتا ہے چھاچھ

کو بھی اسی طرح لسّی کو خمیر تیار کر لیا جاتا ہے۔ مگر وہ بہت کم طاقت بخش ہوتا ہے۔ کیونکہ مکھن تو اس سے پہلے ہی نکل چکتا ہے۔

ج۔ مختلف قسم کے تیل

دودھ اور اس سے تیار ہونے والی چکنائی دار اور طاقت بخشنے والی مختلف چیزوں کے بعد طرح طرح کے تیلوں کا نمبر آتا ہے۔ جو اکثر روغن دار نباتاتی بیجوں میں سے نکالے جاتے ہیں۔ سبھی تیلوں میں سب بیجوں کے گن پائے

روغن بادام:

بادام روغن (بادام کا تیل) یہ تیل سب تیلوں سے زیادہ فائدہ مند سمجھا جاتا ہے۔ سوکھا بادام گرم تر ہوتا ہے۔ اور بھگو کر چھلکا اُتارا ہوا بادام معتدل تر! بادام چربی اور لحم دونو پیدا کرتا ہے۔ ویریہ کو گاڑھا کرتا ہے۔ مگر قابض ہوتا ہے! سوکھی کھانسی میں اس کا استعمال مفید ہے۔ نس ناڑیوں کو طاقت دیتا ہے۔ تتلے پن اور ہکلے پن (تھتلانے) کو دور کرتا ہے۔ مکھن مصری کے ساتھ کھانے سے بدن کو موٹا کرتا ہے۔ حافظہ تیز کرتا ہے۔ کڑوا بادام خون میں فساد پیدا کرتا ہے اور بہت گرم ہوتا ہے۔ سر پہ بادام روغن کی مالش دماغ اور بالوں کے لئے بہت مفید ہوتی ہے۔ دودھ میں ڈال کر پینے سے انتڑیوں میں خشکی کے باعث پیدا ہوئی قبض کو ہٹاتا ہے بادام گرمیوں میں چھلکا اُتار کر۔ چار مغز۔ کالی مرچ۔ گلاب کے پھول۔ کاسنی مصری۔ کھانڈ یا شہد ملا کر ٹھنڈائی (سردائی) کے طور پر پینے سے بہت مفید رہتا ہے۔ سردیوں میں اسی طرح ان سب چیزوں کو خوب گھوٹ کر اگر تھوڑے سے گھی یا مکھن میں چھونک لیا جائے تو بہت زیادہ مفید ہے۔

سب تیلوں میں ان کے خاص گنوں کے علاوہ بہت سے گن ایسے بھی ہیں۔ جو عموماً سبھی تیلوں میں پائے جاتے ہیں۔ مثلاً سبھی تیل جلانے کے کام آ سکتے ہیں۔ اور ان کے کاعل میں وہی گن پیدا ہو جاتا ہے۔ جو اصل چیز میں ہوتا ہے۔ اپنے اپنے اصلی دردیہ کے مطابق یہ کچھ تھوڑے بہت کڑوے۔ تیکھے۔ چرچرے۔ کسیلے یا پیسے بھی ہوتے ہیں۔ خشک تر یا گرم بھی رہتے ہیں۔ ویریہ میں حرارت پیدا کرتے ہیں۔ اور اس کی مقدار بڑھاتے ہیں۔ پیشاب میں کم یا زیادہ جلن پیدا کرتے ہیں۔ اور اسے روکتے ہیں۔ رنگ کو نکھارتے ہیں۔ جلد (کھال) کی خشکی دور کرتے ہیں اسے نرم مضبوط کرتے ہیں۔ کیڑے مارتے ہیں۔ پت بڑھاتے ہیں۔ اور وایو گھٹاتے ہیں۔ جسم کو تری پہنچاتے ہیں۔ زخم کو صاف کرتے ہیں۔ اور بہت سی بیماریوں میں بھی مفید ہوتے ہیں۔ سارے جسم پر مالش کے لئے بہت مفید ہیں۔ کھانے میں ان کا بہت استعمال معدے اور ہاضمے کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ اور پیٹ کی بہت سی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔

آیوروید میں گھی کی نسبت تیل کو دس گنا زیادہ فائدہ مند بتایا ہے لیکن ساتھ ہی اس کے یہ بھی لکھ دیا ہے کہ یہ مالش میں زیادہ مفید ہوتا ہے کھانے میں نہیں۔" مگر پھر بھی کسی کسی جیسا میں تیل کو خاص چیزوں کی مدد سے صاف کر کے کھانے کے لئے بھی قابل استعمال بنا لیا جاتا ہے

سر اور پیشانی پر تیل ملنے سے فرحت اور خوشی حاصل ہوتی ہے۔ نیند اچھی آتی ہے۔ حرارت بڑھتی ہے۔ سر درد میں آرام ملتا ہے۔ بالوں کی جڑیں مضبوط ہو کر وہ کم جھڑتے ہیں۔ اور سفید بھی کم ہوتے ہیں) لمبے اور ملائم ہوتے جاتے ہیں۔ کانوں میں بھی تیل (خصوصاً بادام روغن اور تل کا تیل)

ڈالنا بہت مفید رہتا ہے۔ نسوار کے طور پر ناک میں چڑھانے سے زکام نہیں ہوتا۔ پیر کے تلووں میں بھی تیل کی مالش بہت مفید ہے۔ پیروں کی سب خشکی اور بے حسی دور ہو کر۔ پیر نرم اور مضبوط ہوتے جاتے ہیں۔ ایڑیاں بہت کم پھٹتی ہیں۔ موم اور تیل ملا کر ملنے سے زیادہ فائدہ رہتا ہے جسم اور سر کی مالش کے لئے بھی یہ موم روغن بہت اچھا ثابت ہوتا ہے زیادہ نفاست پسند لوگ مالش کے لئے تیل کی بجائے۔ موم میں گھی بھی ملا لیتے ہیں۔ گھی ملے موم روغن کا استعمال چہرے کے لئے ویزلین اور سنو وغیرہ سب ولایتی چیزوں سے بہتر ثابت ہوتا۔ آنکھوں کی روشنی تیز کرتا ہے سارے جسم پر تیل کی مالش جسم کی جلد کو مضبوط۔ نرم کرتی ہے سردی اور برداشت کی طاقت بخشتی ہے۔

مالش کے لئے سرسوں کا تیل زیادہ مفید سمجھا جاتا ہے۔ سردیوں میں تل کے تیل کا استعمال بھی اچھا رہتا ہے۔ خصوصاً زچہ اور کمزور کمر کے وقتی عورتوں کے لئے۔ بالوں کے لئے بھی کھانی کا سرسوں کا تیل زیادہ اچھا سمجھا جاتا ہے۔ کچا یا پکا کوئی بھی تیل زیادہ عرصے تک پڑا رہنے پر خراب نہیں ہوتا۔

زیتون کا تیل زیتون ہمارے ہندوستان میں نہیں ہوتا ہے۔ اگر کہیں ہوتا ہے تو بہت ہی کم۔ اس لئے یہ بہت ہی کم استعمال ہوتا ہے۔ کسی کسی خاص جلدی روگ کے لئے دوا کے طور پر برتا جاتا ہے۔ اور ودیشوں سے آتا ہے۔ اس لئے خوراک کے سلسلے میں یہاں اس کا ذکر فضول ہے۔

سرسوں کا تیل ہمارے بھارت ورش میں سرسوں کے تیل کا استعمال شاید

سبھی تیلوں سے زیادہ ہے۔ مہنگا ہونے کے کارن گھی اور مکھن تو زیادہ تر امیروں کی خوراک ہے۔ غریب تو کبھی بیماری وغیرہ میں ہی گھی مکھن کا تھوڑا بہت استعمال کرتے ہیں۔ اور اب تو ہمارے دربھاگیہ سے گائے بھینس کم ہو جانے کے کارن ان کا گھی دودھ اور بھی بہت مہنگا ہوگیا ہے۔ اس لئے مدھیانہ درجے کے گرہستیوں میں ہی نہیں۔ بلکہ بڑے بڑے امیر گھروں میں سرسوں کے تیل کا خرچ بہت بڑھ گیا۔ یوپی ہند۔ مدھیہ ہند اور دکشن میں تو ہمیشہ سے بڑے بڑے امیر گھروں میں بھی سرسوں کا تیل اُتری اور پشچمی بھارت کی نسبت بہت زیادہ استعمال ہوتا رہا ہے۔ یہ تیل صرف جلانے اور مالش کرنے کے ہی کام نہیں آتا۔ بلکہ کھانے اور کھانا پکانے میں بھی بہت برتا جاتا ہے۔

کپڑا دھونے کا صابن بھی اس سے بہت بنتا ہے۔ اس لئے اور سب تیلوں کی نسبت اس کی کھپت بہت زیادہ ہے

توریہ بھی سرسوں کی ہی ایک گھٹیا قسم ہے اور رائی بھی۔ مگر رائی کا تیل توریہ کی نسبت بہت کم کام میں آتا ہے۔ کیونکہ اس میں جھل (تیزی) بہت زیادہ ہوتی ہے مگر ممبئی اور اس کے نواحی علاقے میں سرسوں کو ہی رائی کہتے ہیں۔ اور اس کا تیل بھی رائی کے تیل کے ہی نام سے ملتا ہے۔ ورنہ زیادہ تر ادھر مونگ پھلی کے تیل کو تیل کہتے ہیں۔ کیونکہ ادھر مونگ پھلی بڑی کثرت سے پیدا ہوتی ہے اور اس کا تیل ہی زیادہ کام میں لایا جاتا ہے۔

خالص سرسوں کا تیل سب سے اچھا سمجھا جاتا ہے۔ مالش اور سر کے بالوں میں لگانے کے لئے سرسوں کی کچی گھانی کا تیل بہت مفید ہے۔ اچاروں میں بھی یہی تیل کام آتا ہے۔

سرسوں کو سنسکرت میں 'سارشپ' सर्षप کہتے ہیں۔ اس کے گن آیورویدک گرنتھوں میں یہ لکھے ہیں۔ "ذائقے میں یہ کسی قدر کڑواہٹ لئے ہوتا ہے۔ اسی لئے اسے کڑوا تیل بھی کہتے ہیں۔ اس کے مقابلہ میں تل کا تیل 'میٹھا تیل' کہلاتا ہے۔ اپنے اثر میں یہ سرسوں کا تیل گرم ہوتا ہے۔ ویریہ میں حرارت بڑھاتا ہے۔ تیز (چرچرا) ہوتا ہے۔ پکانے میں ہلکا یعنی جلدی پک جانے والا ہوتا ہے۔ تندرست آنکھوں کے لئے لابھ کاری ہے۔ انسان کی روشنی بڑھاتا ہے۔ حرارت تیز کرتا ہے۔ خون اور پت کی بیماریوں میں ہانی کارک ہے۔ وایو۔ کف۔ کیڑوں۔ برص۔ کوڑھ۔ کانوں اور سر کی بیماریوں وغیرہ کے لئے مفید ہے۔

سرسوں کے تیل کو پکا کر۔ کھانا پکانے کے لئے جو تیل تیار کیا جاتا ہے اسے پہلے ہلکی ہلکی آگ میں پکا لینا چاہیئے۔ اس عمل میں اس پر جو جھاگ آنے جائیں۔ انہیں الگ کرتے رہنا چاہیئے۔ جب جھاگ آنے بند ہو جائیں۔ تو ٹھنڈا کرنے کے لئے چولھے سے اتار لیں۔ اور کچھ ٹھنڈا ہو جانے پر اس میں ہلدی۔ مجیٹھ۔ آنولہ۔ موتھا۔ بیل کی چھال۔ انار کی چھال۔ ناگ کیسر۔ کالا زیرہ۔ سگندھ بالا۔ نالوکا۔ بہیڑہ (یا جو چیزیں ان میں سے مل سکیں) ان کا چورن ڈال کر پھر آگ پر چڑھا دیں۔ اور اس میں تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے رہنا چاہیئے۔ اور چھینٹے مار مار کر ٹھنڈا کر لینا چاہیئے۔

چار سیر تیل کے لئے پاؤ بھر مجیٹھ اور سب چیزیں دو دو تولے کافی ہوں گی۔ چار سیر تیل میں۔ اس طرح چھ سیر پانی کھپانا پڑے گا۔ جب سارا پانی جل جائے۔ تو کڑھائی چولھے سے اتار کر۔ تیل کو ٹھنڈا کر لیں۔ اور اسے جو چیز بھی چاہیں۔ پکانے میں کام لائیں۔ اس تیل میں پکائی ہوئی

کوئی بھی چیز کسی طرح کوئی نقصان نہ پہنچائے گی - اور بڑی فائدہ مند ہوں گی۔
اس طرح تیار کیا ہوا تیل جلد ہضم ہو جاتا اور بازاری کی نسبت بہت زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

سرسوں کا ساگ گرم خشک - قبض کشا اور پیشاب لانے والا ہوتا ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے آنتوں کو صاف کرتا ہے اور بہت مزیدار ہوتا ہے - آیورویدا میں اسے سب ساگوں سے ادنےٰ اور ناقص مانا گیا ہے - اس لئے مریضوں کے لئے اس کا استعمال منع ہے۔

تل کا تیل اکثر نفاست پسند لوگ سرسوں کے تیل کی بجائے - تل کا تیل بھی کھانا پکانے میں استعمال کرتے ہیں - یہ اتنا تیز اور چرچرا نہیں ہوتا - لیکن اس کی نسبت گرم زیادہ ہوتا ہے - اس کے گن بھی سرسوں کے تیل سے بہت ملتے جلتے ہیں - یہ تیل زیادہ لطیف ہونے کے باعث مالش سے جسم میں جلدی پھیل جاتا ہے - ویریہ پیدا کرتا ہے - آنکھوں اور بالوں کے لئے بھی مفید ہے - شریر کے مساموں (سوراخوں) کو کھولتا ہے تھکان دور کرتا ہے - کف بڑھانے والا اور وایو ناشک ہوتا ہے - جسم کی بدبو کو دور کرتا ہے - کیڑوں کو مارتا ہے - دیر سے گرم ہوتا ہے اور وزن میں بھاری رہتا ہے۔

کالا تل سب سے اچھا ہوتا ہے - سفید تل اوسط درجہ کا اور باقی سب ادنےٰ - سبھی تل کسی قدر کسیلے - کچھ کڑوے - کچھ میٹھے - ویریہ میں حرارت بڑھانے والے - ویریہ پیدا کرنے والے - چکنے - بہت پیدا کرنے والے - دودھ اور پیشاب کم کرنے والے ہوتے ہیں۔

تل کے پودے کی چھال ویریہ ناشک ہوتی ہے - دانتوں اور خون

---

*× دیکھو خاص مضمون اتر ادھ (جلد دویم) میں

کی بیماریوں کے لئے مفید ہے اور پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔

مونگ پھلی کا تیل طاقت بخش اور دوسرے تیلوں کی نسبت زیادہ خشک ہوتا ہے۔ اکثر گھی کی جگہ استعمال کیا جاتا ہے۔ گھی میں ملایا بھی خوب جاتا ہے۔ کیونکہ اس کی ملاوٹ سے گھی کا ذائقہ نہیں بگڑتا۔ اور گھی کی نسبت بہت سستا ہونے کا باعث اس کی جگہ آسانی سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اپنے فائدے میں بھی یہ گائے بھینس کے گھی سے کچھ بہت کم نہیں۔

مونگ پھلی گرم اور بھاری ہوتی ہے۔ پیشاب کم لاتی ہے۔ اس لئے جن لوگوں کو پیشاب بہت اور بار بار آتا ہے۔ ان کے لئے مفید ہے۔ مگر بھوک مارتی ہے۔ خالی پیٹ نہیں کھانی چاہئیے۔ اعتدال کے ساتھ استعمال کی ہوئی شریر کو طاقت دیتی ہے۔ اکثر ریت میں بھون کر کھائی جاتی ہے اس کا تیل بنسپتی گھی بنانے میں بہت کام آتا ہے جس کا ذکر آگے کیا جائے گا۔

ناریل کا تیل بالوں کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بال بہت بڑھتے ہیں۔ اسی لئے بنگال اور سمندر کے کنارے (جہاں کہ ناریل بکثرت ہوتا ہے۔) رہنے والی عورتوں کے بال بہت لمبے ہوتے ہیں۔ ان علاقوں میں اس کا تیل کھانا پکانے کے لئے بھی بہت کام آتا ہے صابن اس سے بہت اچھا تیار ہوتا ہے۔ زخموں کے لئے بہت مفید ہے۔

یہ تیل اپنے اثر میں ٹھنڈا۔ بھاری۔ دیر سے پکنے والا۔ وات پت روگوں کو نیز پیشاب کی جلن۔ جریان۔ سانس۔ کھانسی وغیرہ کو

دُور کرنے والا ہوتا ہے۔ سر میں لگانے سے بال صاف اور دماغ ٹھنڈا رکھتا ہے۔ بالوں کی کوئی بیماری نہیں رہنے پاتی۔ اس کے روزانہ استعمال سے بال ملائم اور کالے رہتے ہیں۔ اور خوب لمبے ہوتے ہیں۔ کھاج۔ کھجلی وغیرہ کوئی جلدی بیماری نہیں ستاتی۔ اس مطلب کے لئے اس میں تھوڑا سا کافور پیس کر ملا لینا چاہیئے۔

سوکھا ناریل گرم تر اور کچا سرد تر ہوتا ہے۔ اس کی گری مثانے اور گردے کی کمزوری میں بہت مفید ہے۔ پیشاب صاف کرتی ہے۔ ویریہ کو گاڑھا کرتی اور بڑھاتی ہے۔ مردانہ طاقت کو تیز کرتی ہے۔ عورتوں میں حیض کے نقص دُور کرتی ہے۔ بادی مارتی ہے۔ اور دماغی طاقت بڑھاتی ہے۔ کمزوری رفع اور جسم کو موٹا کرتی ہے۔ بھاری اور قبض کرنے والی ہوتی ہے۔ کھانسی خصوصاً دمے کے مریضوں کے لئے ہانی کارک ہے۔ وایو۔ پت خون اور پت اور جلن پیدا کرنے والے لوگوں میں مفید ہے۔ ادھ پکا ناریل دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ پیاس مٹاتا ہے اور سوکھے کیلئے بہت ہتکاری ہے۔ اس کی مٹھائی بھی بڑی مزیدار۔ لذیذ اور طاقت دینے والی ہوتی ہے۔ جنگلی ناریل بہت بھاری۔ جلن اور پت بڑھانے والا ہوتا ہے۔ کچے ناریل کا پانی میٹھا ٹھنڈا۔ ہلکا اور فرحت بخش ہوتا ہے۔ پت اور جلن کو مارتا ہے۔ پکے ناریل کا پانی کسی قدر کھاری۔ بھاری۔ طاقت بخش۔ ہاضمہ تیز کرنے والا۔ حرارت بڑھانے والا۔ ویریہ پیدا کرنے والا۔ ناریل کا پھول ٹھنڈا اور قابض ہوتا ہے۔ خونی پیچش۔ رکت پت۔ جریان وغیرہ میں مفید ہے۔ اس کی کونپل ٹھنڈی۔ ہاضمہ تیز کرنے والی۔ وایو کف۔ کھانسی اور سانس کی بیماریاں نیز قبض دُور کرنے والی اور پت کو مارنے والی ہوتی ہے۔

بنولے کا تیل کپاس کے بیج کو 'بنولہ' کہتے ہیں۔ جب کپاس کے ڈوڈے سے روئی الگ کر لی جاتی ہے۔ تو اس کے بیج بنولے کی شکل میں رہ جاتے ہیں پہلے یہ بنولہ زیادہ تر گائے بھینسوں کو دانے اور کھل کے ساتھ کھلائے جانے کے کام آتے تھے۔ ان کے کھانے سے ان کا دودھ بہت بڑھ جاتا تھا اور گاڑھا ہو کر پل دائیک ہو جاتا ہے۔ اس کا تیل سب تیلوں سے زیادہ طاقت بخش کہا جاتا ہے۔ لیکن کسی قدر بدذائقہ ہونے کے باعث کھانے پکانے بہت کم کام میں آتا ہے۔ آیورویدک کی بشٹی کارک۔ اور ویریہ وردھک (مقوی باہ) دوائیوں میں بھی یہ تیل استعمال ہوتا ہے۔ اب مونگ پھلی کے تیل کی مانند بناسپتی گھی تیار کرنے میں بھی بہت کام میں لایا جانے لگا ہے اس سے صابن بھی بنایا جاتا ہے۔ جو اور تیلوں کے صابن سے اچھا ہوتا ہے

مہوے کا تیل اس کا درخت یو۔پی اور بہار میں بہت ہوتا ہے۔ اس کے پھل میٹھے لیکن کسی قدر بدذائقہ سے ہوتے ہیں۔ پورب کے لوگ انہیں بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ ان سے جو گڑ بنتا ہے۔ اس سے زیادہ تر شراب تیار کی جاتی ہے۔ اس کے بیجوں میں سے تیل بھی نکلتا ہے جو صابن تیار کرنے میں کام آتا ہے۔ غریب لوگ اسے صاف کر کے کھانا پکانے میں کام میں لے آتے ہیں۔ اتری ہند میں یہ صرف صابن بنانے والوں کے پاس ہی کچھ تھوڑا بہت مل سکتا ہے۔ کیونکہ یہ اور کسی کام نہیں آتا۔

نیم کا تیل نیم ہمارے بھارت کا ایک پرسدھ پیڑ ہے۔ جس کے پتے

پھل چھال اور عمر (ایک عمر جو درخت کے جوانی پر پہنچنے سے اس میں سے خود بخود بہنے لگتا ہے) خون صاف کرنے۔ پھوڑے پھنسیوں اور دوسری جلدی بیماریوں کو دور کرتے نیز زخموں کے صاف کرنے میں بہت کام آتے ہیں۔ یہ ذائقے میں بڑا کڑوا اور اپنے اثر میں ٹھنڈا ہوتا ہے حرارت کم کرتا ہے کھانسی۔ پت۔ جلدی بیماریوں۔ کیڑے مارنے۔ قے۔ متلی۔ پیاس۔ چھاتی کی جلن اور زہریلے اثروں کو دور کرنے۔ اتارنے یا روکنے کے لئے لابھ کاری ہے۔

نیم کے پھلوں یعنی نمبولیوں کے تیل میں بھی یہ سب گن تھوڑے بہت موجود ہوتے ہیں۔ یہ تیل سب طرح کی کھارج۔ کھجلی۔ داد۔ چنبل۔ یہاں تک کہ کوڑھ تک کے لئے بھی مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے تیل سے جو صابن بنایا جاتا ہے۔ وہ بھی جلدی بیماریوں اور زخموں کے دھونے کے لئے بہت گن کاری ہے۔ نیم کے پھلوں میں پک جانے پر کچھ کڑواہٹ ملا مٹھاس بھی آجاتا ہے۔ اس لئے جو بچے انہیں کھاتے ہیں۔ ان کا خون صاف ہو کر پھوڑے پھنسی کم نکلتے ہیں۔ خارش بھی انہیں بہت کم ہوتی ہے کیڑوں کے دور کرنے اور چمڑیاں وغیرہ کئی بیماریوں کے لئے نمبولیاں مفید ہیں۔ نیم کے خشک پتے اگر گرم کپڑوں میں تھوڑے سے کافور کے ساتھ رکھ دیئے جائیں۔ تو ان میں کیڑا لگنے کا احتمال کم ہو جاتا ہے۔ یہ بادی کو بڑھاتا کف اور پت کو کم کرتا ہے۔ موسمی بخار کے لئے نیم کی نرم نرم کونپلوں اور تلسی کے پتوں کو ہموزن لیکر ان میں تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ ڈال کر گلو کے پانی میں گولیاں بنالی جاتی ہیں۔ وہ بہت مفید ثابت ہوتی ہیں۔ اور خون بھی صاف کرتی ہیں۔ نرم کونپلوں کو روئی میں لپیٹ کر بتی سی بنالینے کے بعد خالص سرسوں

کے تیل میں جلانے سے جو کاجل تیار ہوتا ہے۔ وہ آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے۔ اور سب بیماریوں کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اس کے تنے کی چھال پتھر پر گھس کر پھوڑے پھنسیوں اور زخموں پر لگانے سے وہ جلدی ہی اچھے ہو جاتے ہیں۔

سویابین کا تیل سویابین دالوں کی قسم کا ایک نیا پودہ ہے۔ جو چین جاپان سے بھارت میں لایا گیا ہے۔ اس کے بیجوں کی دال ارہر اور مٹر کی دال سے بہت کچھ ملتی جلتی ہے۔ بعض بناسپتی ودیا وشارد ودوانوں کی رائے میں تو یہ ارہر کی ہی ایک اعلےٰ قسم ہے۔ جو اپنے فائدے اور ذائقے کے لحاظ سے اس کی نسبت بہت بہتر کہی جا سکتی ہے۔ اس کے بیجوں میں صرف تیل ہی اور قسم کے بیجوں کی نسبت زیادہ نہیں ہوتا۔ بلکہ پروٹین۔ شکر۔ مختلف قسم کے نمکوں اور وٹامینوں کی بھی افراط مانی جاتی ہے۔

ایک ایک پونڈ گوشت۔ انڈے کی سفیدی و زردی۔ گیہوں۔ دودھ آلو اور سویابین کا جب الگ الگ کیمیائی امتحان کیا گیا۔ تو سویابین میں گوشت سے دگنا۔ انڈے سے چار گنا۔ گیہوں سے پانچ گنا۔ دودھ سے بارہ گنا اور آلو سے بیس گنا پروٹین پایا گیا۔ چکنائی کی اوسط جہاں گیہوں میں ۱ ۳/۴ فیصدی۔ مٹر میں ۲۔ اُڑد میں ۱ ۱/۱۰۔ مونگ میں ۲ ۶۹/۱۰۰۔ چنے میں ۴ ۳۱/۱۰۰۔ ارہر میں ۳ ۳۳/۱۰۰۔ مسور میں ۳۔ مکی میں ۳۔ چاول میں ۱/۲۔ گائے کے دودھ میں ۵۔ بھینس کے دودھ میں ۹ فیصدی ہوتی ہے وہاں سویابین میں ۱۸ سے ۲۰ فیصدی تک ہوتی ہے۔ اسی طرح مختلف معدنی نمکوں اور دھاتوں مثلاً پوٹاشیم کیلشیم۔ فاسفورس۔ فولاد گندھک کے

لحاظ سے بھی یہ ادہر کے سوا باقی سب دالوں سے بڑھ چڑھ کر ہے۔ ادہر میں یہ اجزاء ۱/۲ ۵ فی صدی کے قریب ہوتے ہیں اور سویا میں ۹/۱۰ ۴ فی صدی باقی سب دالوں میں ۳ اور ۴ فیصدی کے درمیان۔ کاربوہائی ڈریٹس (شکر اور نشاستے وغیرہ) البتہ اس میں دوسری دالوں کی نسبت کچھ کم ہیں۔ یعنی اور دالوں میں اگر یہ ۵ اور ۶ فی صدی کے درمیان ہیں تو اس میں ۱/۲ ۳۔ ۳ کے قریب۔

ڈاکٹروں کی رائے میں انسانی جسم کے گوشت۔ پوست۔ ہڈی چربی اور دماغ کے اجزاء بنانے میں سویابین کی دال سب سے اچھی دال ہے۔ جن مریضوں کے پیشاب میں شکر زیادہ آتی ہے۔ ان کے لئے سویابین خاص طور پر مفید ہے۔ اس کے بیجوں کو پیس کر ان کا جو دودھ سا بنا لیا جاتا ہے وہ معدے اور انتڑیوں کی بہت سی بیماریوں میں مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس میں کئی طرح کے بہترین وٹامین بھی پائے جاتے ہیں۔ جو انسانی صحت کے لئے سب سے زیادہ ضروری خیال کئے جاتے ہیں۔ ان کا مفصل ذکر آگے کہیں اور کیا جائے گا۔ (دیکھو انتڑا دھ یعنی جلد دوم)

مختلف عمر کے کم عمر بچوں پر مدراس کے دو قابل ڈاکٹروں شریمان ایکروائڈ اور شری کرشنن نے جو تجربے کئے ہیں۔ ان کا حال انہوں نے ۱۹۳۷ء کے انڈین جرنل آف میڈیکل ریسرچ کے صفحہ ۲۴ پر چھپوایا ہے۔ جس میں انہوں نے یہ رائے ظاہر کی ہے کہ ایک اونس* سوکھا دودھ (جو ۲۔ اونس یعنی ایک پاؤ خالص سیال دودھ کے برابر ہوتا ہے) ۱/۲ ۱۔ اونس سویابین کے برابر اثر رکھتا ہے۔

---

* ۱/۲ ۲ روپے یا ۱/۴ چھٹانک کا وزن ایک اونس کے برابر ہوتا ہے۔

چوہوں کے بچوں کی مکھن نکالے ہوئے دودھ اور سویابین کے دودھ سے پرورش کرنے پر یہ معلوم ہوا ہے کہ مکھن نکالے ہوئے دودھ پر پلنے والے چوہے اپنے وزن اور قد کے لحاظ سے سویابین والے چوہوں کی نسبت اچھے رہے ہیں۔ لیکن سویابین سے پرورش پانے والے چوہوں کی عام صحت دودھ پینے والے چوہوں کی نسبت بہتر رہی ہے۔ وہ دودھ پینے والے چوہوں کی نسبت زیادہ چست چالاک پائے گئے ہیں۔ اور بیمار کم ہوئے ہیں

وکشی بھارت میں سویابین اگانے کے سمبندھ میں جو تجربے ہوئے ہیں۔ وہ بہت حوصلہ بڑھانے والے کہے جاتے ہیں۔ اس لئے آشا ہے۔ کہ اب ہماری سوراجیہ سرکار اس طرف زیادہ توجہ دے کر سویابین کی دال اور اس کے تیل کو بھی دیش میں دوسری دالوں اور تیلوں کے سمان جاری کر کے ہماری خوراک کے ایک بہت ضروری سوال کو جلدی ہی آسانی سے حل کر دیگی۔ اور اس وقت بھارت کی عام جنتا کے لئے سویابین کا استعمال بھی ایسا ہی آسان ہو جائے گا۔ جیسا کہ آج کل چند امیروں کے لئے ہے۔ جو مہنگی سے مہنگی چیزیں خرید کر بھی ان سے لابھ اٹھا سکتے ہیں۔

بنسپتی گھی یا ریفائنڈ ویجی ٹیبل پروڈکٹ Refined Vigi-... Product.

یا ولایتی گھی۔ یہ ولایتی کہلاتا ہوا بھی دیسی ہی ہے۔ نیم اور مہوے کے تیل کے سوا باقی سبھی خوش ذائقہ تیلوں کو مختلف قسم کے انگریزی مصالحوں کی مدد سے صاف کر کے تیار کیا جاتا ہے۔ ناریل کے تیل سے جو بنسپتی گھی تیار ہو کر مدراس وغیرہ ساحلی صوبوں سے آتا ہے۔ وہ کوکوجم " کہلاتا ہے۔ یہی ہمارے بھارت میں سب سے پہلے ہی تیار ہوا تھا۔ اس کے بعد مختلف تیلوں پر تجربہ کر کے

ان سے بھی یہ بناسپتی گھی تیار کر لیا گیا۔ اپنی چکنائی کے لحاظ سے بنولے کے تیل سے تیار ہوا بناسپتی گھی سب سے اچھا سمجھا جا سکتا ہے۔ کیونکہ بنولے کا تیل جتنا طاقت بخش ہوتا ہے۔ اتنا کوئی دوسرا تیل نہیں ہوتا۔ اسی لئے گائے بھینسوں کا دودھ اور مکھن بڑھانے کے لئے انہیں بنولہ کھلایا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کا تیل بھی بنسپتی گھی بنانے کے بہت کام آتا ہے۔

اگر یوں کہا جائے کہ بنسپتی گھی زیادہ تر مونگ پھلی کے تیل کا ہی ہو۔ تو بھی کچھ مبالغہ نہ ہوگا۔ کیونکہ مونگ پھلی کا تیل نسبتاً سب سے کم قیمت کا ہوتا ہے۔ ڈاکٹری نقطہ خیال سے یہ کہا جاتا ہے کہ بنسپتی گھی میں وٹامن "کوئی نہیں ہوتی۔ اس لئے یہ دلیسی گھی اور مکھن جیسا مفید نہیں۔ بلکہ اکثر معالج تو اسے خالص تیلوں سے بھی زیادہ نقصان دہ خیال کرتے ہیں۔ مگر اب خالص گھی بہت مہنگا ہو جانے کے باعث پکوان اور مٹھائیاں وغیرہ میں اکثر یہی۔ یا اس کی ملاوٹ والا گھی ہی استعمال ہوتا ہے بعض طبیب خالص بناسپتی گھی کو ملاوٹ والے دلیسی گھی کی نسبت بہتر اور کم نقصان دہ خیال کرتے ہیں۔ اس لئے اب درمیانے اور غریب طبقے میں اس بناوٹی گھی کا استعمال عام ہوتا جا رہا ہے۔ اور قدرتی یا شدھ اصلی گھی کے مہنگے ہونے کے باعث لوگ اسے ہی غنیمت سمجھنے لگے ہیں

ارنڈ کا تیل یا کیسٹر آئل

(CASTOR OIL) یہ دست آور ہوتا ہے۔ اس لئے کھانے کے کام نہیں آتا۔ اور صرف جلاب لینے یعنی دست لانے اور قبض دور کرنے کے لئے ہی کام آتا ہے۔ کہیں کہیں جلایا بھی جاتا ہے۔ اس کی میٹھی ٹکیاں بچوں کو جلاب دینے کے کام آتی ہیں۔

مچھلی کے تیل کئی طرح کی سمندری مچھلیوں میں سے بھی تیل یا چربی کی بڑی مقدار نکلتی ہے۔ مگر وہ سخت بدبودار ہونے کے باعث صرف خاص خاص مرضوں کے مریضوں کے لئے مالش یا دوا کے طور پر تجویز کئے جاتے ہیں۔ ان میں سے کوڈ مچھلی کا تیل (CODLIVER OIL) بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ جو تپ دق کے مریضوں کو خاص طور پر استعمال کرایا جاتا ہے۔

چربی سب سے زیادہ غلیظ اور گندی چکنائی سمجھی جاتی ہے۔ ہندو تو اسے چھونا بھی برداشت نہیں کرتے۔ اعلیٰ طبقے کے غیر ہندوؤں میں بھی یہ بہت کم استعمال ہوتی ہے۔ اکثر چمڑا وغیرہ صاف اور نرم کرنے کے کام میں لائی جاتی ہے۔ بنسپتی گھی کی ایجاد سے پہلے بہت سے بد باطن بیوپاری گھی میں بھی اس کی ملاوٹ کرتے ہوئے پکڑے جاتے اور سزا پاتے تھے مگر اب یہ شکایت بہت کم سننے میں آتی ہے۔ کم از کم اس کے لئے تو سب کو بناوٹی گھی ایجاد کرنے والوں کا ممنون ہونا چاہیئے۔

۹

نمک اور دوسرے معدنی اجزأ

۹ نمک اور دوسرے معدنی اجزاء

ہماری خوراک میں نمک اور دوسرے معدنی یعنی کانوں سے نکلنے والے اجزاء کا جو حصّہ ہے۔ اس کا کچھ مختصر سا ذکر ہم پہلے بھی کر چکے ہیں۔ لیکن یہ ہمارے آہار کے اتنے ضروری انش ہیں۔ کہ ان کا کسی قدر مفصل ذکر بھی نہایت ضروری معلوم ہوتا ہے۔

یہ سب اجزاء ہماری خوراک کو لذیذ بنانے کے ساتھ ہی ساتھ ہماری ہاضمے کی طاقت کو بھی بہت مدد دیتے ہیں۔ اسی لئے یہ خوراک کا ضروری حصّہ مانے جاتے ہیں۔

ساگ سبزیوں میں یہ نمک وغیرہ بہت کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس لئے وہ زیادہ پروٹین اور نشاستے والی خوراک کی نسبت جلد ہضم ہو جاتی ہیں۔ پنیر۔ دہی۔ انڈے اور بادام نیز تازہ پھلوں میں بھی ان کی اچھی مقدار ہوتی ہے لیکن اناجوں۔ دالوں۔ سوکھے میووں۔ گوشت وغیرہ میں یہ بہت کم ہوتے ہیں۔

یہ ہمارے جسم کے ہر ایک ریشے اور ذرے میں ہی ہیں۔ بلکہ خون اور دوسرے ضروری رسولی میں بھی کام کرتے ہیں اور جسم کے چربے وغیرہ رکھاروں کے نیز ابول کی مقدار بھی ٹھیک رکھتے ہیں۔ انسانی جسم میں ان مختلف اجزاء کی کل تعداد پندرہ ہے اور یہ سبھی اپنا کچھ نہ کچھ ضروری فرض ادا کرتے رہتے ہیں۔ ہمارے شریر میں ان معدنی اجزاء کی کل مقدار شریر کے کل وزن کے ۱/۲۰ حصّے کے قریب ہے۔ اس لئے اسے ان کو ان کے مناسب تناسب کے ساتھ جسم میں ہر وقت موجود رکھنا نہایت ضروری ہوتا ہے۔ ان کی کمی یا زیادتی سے بھی ہمارے شریر میں اکثر بیماریاں پیدا ہوتی رہتی ہیں۔ اور جب

خوراک یا دواؤں کی مدد سے وہ۔ کمی یا زیادتی دور کردی جاتی ہے۔ تو ہماری صحت بحال ہو جاتی ہے۔ یہ ہم پہلے ہی لکھ چکے ہیں۔

ان اجزاء میں زیادہ ضروری نمک مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) سوڈیم (نمک) (۲) کیلشیم (چونا) (۳) پوٹاسیم (پوٹاش) (۴) آئرن (لوہا) (۵) میگنیشیم (۶) مینگنیز

ان کی مقدار دوسرے اجزاء کی نسبت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ باقی اجزاء جیسا کہ فاسفورس۔ سلفر (گندھک)، کلورائن کافی ضروری ہیں۔ جو ہمارے جسم میں تیزاب پیدا کر کے ہمارے خون کو صاف کرتے رہتے ہیں۔ اور اس کی طاقت کو برقرار رکھتے ہیں۔

سوڈیم کلورائڈ یعنی معمولی نمک

جو ہماری روزمرہ کی خوراک میں استعمال ہوتا ہے۔ ہمارے جسم کے ریشوں اور رسوں (سیال جوہر) پر خاص اثر ڈالتا۔ اور پت وغیرہ کو ان کی مناسب مقدار میں قائم رکھنے کے لئے نیز پانی کے عنصر کو جسم میں جذب کرانے کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اسی لئے ہماری خوراک میں اس نمک کی کمی طرح طرح کی بیماریاں پیدا کرنے کا باعث ہو جاتی ہے۔ یہ بھی بھگوان کی ایک بہت بڑی دین ہے جو ہوا۔ پانی۔ مٹی وغیرہ کی مانند ہمیں ایک بہت بڑی مقدار میں تقریباً مفت ہی ملتی ہے۔

ہمارے جسم کی ہڈیوں۔ دانتوں وغیرہ میں کیلشیم (چونا) ایک بہت بڑی مقدار میں موجود رہتا ہے۔ اس لئے جن بچوں کے جسم میں کیلشیم کی کمی ہوتی ہے۔ ان کی ہڈیاں بہت کمزور رہتی ہیں اور وہ سخت محنت و

مشقت کا کوئی بھی کام آسانی کے ساتھ نہیں کر سکتے۔ کمزور بچوں کو دانتوں کی
کی تکلیف سے بچانے اور ان کی ہڈیوں کی نیز دیگر کمزوریوں کو دور کرنے
کے لئے سبھی ڈاکٹر کسی نہ کسی صورت میں چونا یا کیلشیم دیتے ہیں۔
ہمارے آیوروید اور یونانی طب میں بھی یہ نمک مختلف بھسموں (کشتوں)
کی صورت میں استعمال ہوتے ہیں۔ جن کا پربھاؤ ایک دُنیا مانتی ہے۔

ہومیوپیتھی اور بائیوکیمک (بارہ نمک) کے طریق علاج میں تو کلکیریا
فاس سب کمزوریوں کے لئے ایک خاص دوا ہے۔ جو دانت نکالنے کے دنوں
بہت مُفید ثابت ہوتی ہے۔ کیلشیم ہمارے جسم کے رگ پٹھوں کی
ت کے لئے بھی بہت ضروری ہے۔ پھیپھڑوں کے لئے اس کی بہت
ضرورت رہتی ہے۔

ہمارے شریر کے ہر ایک ذرے (CELL) میں فاسفورس کی
موجودگی بھی نہایت ضروری ہے۔ جو سوڈیم اور کیلشیم کے ساتھ مل کر اس
کے سبھی رسوں (LIQUIDS) اور ریشوں (TISSUES)
کو ان کی مناسب اور تندرست حالت میں رکھتا ہے۔

لوہا۔ ہمارے خون کے لال ذروں کی قائمی کے لئے نہایت ضروری
ہے۔ اس کی کمی سے خون کمزور اور پتلا ہو کر جسم دنوں دن سوکھتا چلا جاتا
ہے۔ ہمارے جسم میں خون کا دورہ ہر وقت جاری رہنے سے اس خون
فولادی ذروں کی جو کمی پیدا ہوتی ہے۔ وہ مناسب خوراک سے پوری
جانی نہایت لازمی ہے۔ حساب لگایا گیا ہے کہ ایک تندرست اِنسان کے
ن میں ۴۰ رتی فولاد ہوتا ہے۔ جس میں سے ہر روز ½ رتی خرچ ہوتا ہے
اس کی روزانہ خوراک کے ذریعے فولاد کی یہ کمی پوری نہ کی جائے۔ تو تین

مہینے میں جسم کا آدھا فولاد ختم ہو کر خون بے علکر وہ ہو کر ختم ہو جائے گا۔ اس سے یہ صاف ظاہر ہے۔ کہ گیہوں۔ مکی۔ دال۔ سبزی۔ تازہ پھلوں۔ گوشت انڈے وغیرہ میں جو فولاد کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ وہ ہمارے شریر کے لئے کتنا ضروری ہے۔

دودھ میں فولاد کی ماترا بہت کم ہوتی ہے۔ اسی لئے جو بچے صرف دودھ پر پرورش پاتے ہیں۔ وہ دودھ کے ساتھ اور خوراک بھی کھانے والے بچوں کی نسبت بہت کمزور ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کو چھ۔ سات مہینے کے اندر تھوڑا تھوڑا اناج ضرور شروع کرا دینا چاہیئے۔

اسی لئے ہمارے پوجیہ پوروجوں نے بچوں کا ان پراشن سنسکار اسی عمر رکھا ہے۔ جس میں انہیں کھیر چاکرا اناج ملی خوراک، اور دال۔ ساگ۔ سبزی وغیرہ دینا شروع کر دیا جاتا تھا۔ اس سے وہ روز بروز مضبوط اور طاقت ور ہوتے جاتے ہیں۔ ان سب میں مختلف وٹامینوں کے علاوہ جن کا ذکر آگے کیا جائے گا۔ یہ سب معدنی اجزاء بھی کافی مقدار میں موجود رہتے ہیں۔

جب یہ معدنی اجزا ساگ سبزیوں کے ذریعے خوراک کے ساتھ خوب استعمال کئے جاتے ہیں۔ تو بہت لابھدایک ہوتے ہیں۔ اسی لئے یہ ساگ سبزیاں بھی کافی بلکہ اچھی مقدار میں ہماری خوراک کا ایک حصہ ضرور ہونی چاہیئے۔ انہیں کچا کھانا بھی فائدے سے خالی نہیں۔ کیونکہ اس صورت میں ان کے سب نمک اور دوسرے اجزا ان میں جوں کے توں قائم رہتے ہیں۔ برخلاف اس کے سبزیاں پکائے جانے میں یا تو یہ اجزا بہت کچھ زائل ہو جاتے ہیں یا مرچ مصالحے وغیرہ مل جانے سے اپنا بہت سا اثر کھو دیتے ہیں یا کم کر دیتے ہیں۔

زیادہ پروٹین والی خوراک ہضم کرتے ہیں یہ نمک وغیرہ بہت مدد دیتے۔ مثلاً ایک تو معدے میں ہوا نہیں پیدا ہونے دیتے۔ مختلف بیماریوں کے زہریلے مواد کو مارتے اور خارج کرتے ہیں۔ تیسرے خون کے ساتھ مل کر ہمارے جسم کے ہر ایک ذرے کو صاف کرتے رہتے ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔

گرمی کے دنوں میں چونکہ بہت سا نمک پسینے کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے اس لیے اس کی کمی سبزیوں اور پھلوں وغیرہ سے پوری کی جانی نہایت ضروری ہے۔ جو لوگ کافی مقدار میں سبزی وغیرہ نہیں کھا سکتے۔ انہیں معمولی نمک کھانے میں ہرگز کنجوسی سے کام نہیں لینا چاہیئے۔

کیلشیم یا چونا - دودھ - دہی - مکھن - پنیر - بادام - انڈے وغیرہ میں زیادہ ہوتا ہے اس لئے کم عمر بچوں کی خوراک میں یہ چیزیں ضرور شامل رہنی چاہئیں۔

فاسفورس - پنیر - دہی - گیہوں - مکی - دال - مچھلی - گوشت - پستہ - بادام - اخروٹ - چلغوزہ - ناریل وغیرہ میں یہ فاسفورس مردوں اور عورتوں دونوں میں اولاد پیدا کرنے کی شکتی بڑھاتا ہے۔

آیوڈین کی کمی سے گلے کی گلٹیاں جو تھائرائیڈ کہلاتی ہیں پھول جاتی ہیں۔ اس لئے زیادہ شراب پینے والے لوگوں کے شریر میں آیوڈین کی کمی ہو جانے سے انہیں یہ شکایت اکثر ہو جاتی ہے۔ تب انہیں ایک ایسی سمندری مچھلی کا تیل استعمال کرایا جاتا ہے۔ جس میں آیوڈین خاص طور پر زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ ایک خاص سمندری گھاس کا سفوف بھی اسی مقصد کے لئے کام میں لایا جاتا ہے۔ عام طور پر ہمارے جسم میں آیوڈین کی مقدار اتنی کم ہوتی ہے۔ اور اس کا خرچ بھی اتنا قلیل ہے کہ بغیر کسی خاص وجہ کے اس کی کمی پوری کرنے کے لئے کسی خاص خوراک کی ضرورت

نہیں پڑتی۔

زیادہ پروٹین والی غذاؤں میں گندھک بھی ایک خاص مقدار میں موجود رہتی ہے ——— جو ہمارا خون صاف کرتی رہتی ہیں۔ اور اسے گندہ نہیں ہونے دیتیں۔ جو۔ جوار۔ مکی گیہوں۔ دالوں اور چاولوں کی اوپر کی تہ میں چھلکے کے عین نیچے میگنیز کے جو پرمانو ہوتے ہیں۔ وہ حمل اور بچے کو دودھ پلانے کے زمانے میں۔ ماں اور بچے دونوں کی صحت کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں۔ لیکن افسوس یہ ہے کہ چاولوں کو مشین کے ذریعے صاف اور پالش کرا کے اور دالوں کو دھو کر ہم بے حد مفید اشیاء کو بہت کچھ ضائع کر دیتے ہیں۔

پروفیسر ڈاولٹ جی پلمر نے جن کا ذکر ہم پہلے ہی کر چکے ہیں۔ مختلف خوراکی چیزوں میں کیلشیم۔ فاسفورس اور فولاد کی مقداروں کا جو مقابلہ کیا ہے۔ اس سے ان چیزوں کی خوراکی اور نسبتی اہمیت پر اچھی روشنی پڑتی ہے اس لئے ان نقشوں پر غور فرمائیے۔

میرا دعویٰ ہے کہ دوا سے اتنے مریض اچھے نہیں ہو سکتے

جتنے کہ خوراک سے ، مطالعہ فرمائیں

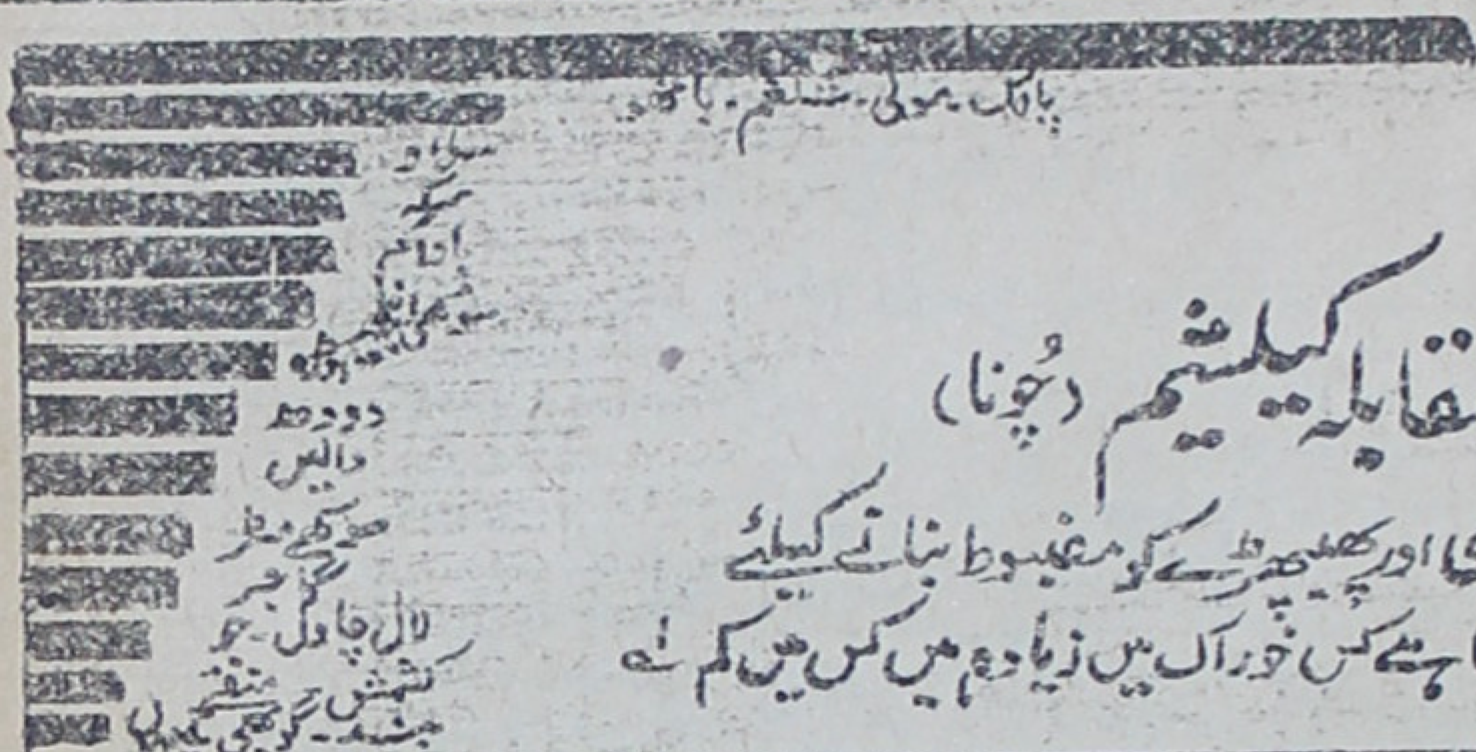
"ہم اور ہماری خوراک"

آپ کی بہن

وملا بی، اے

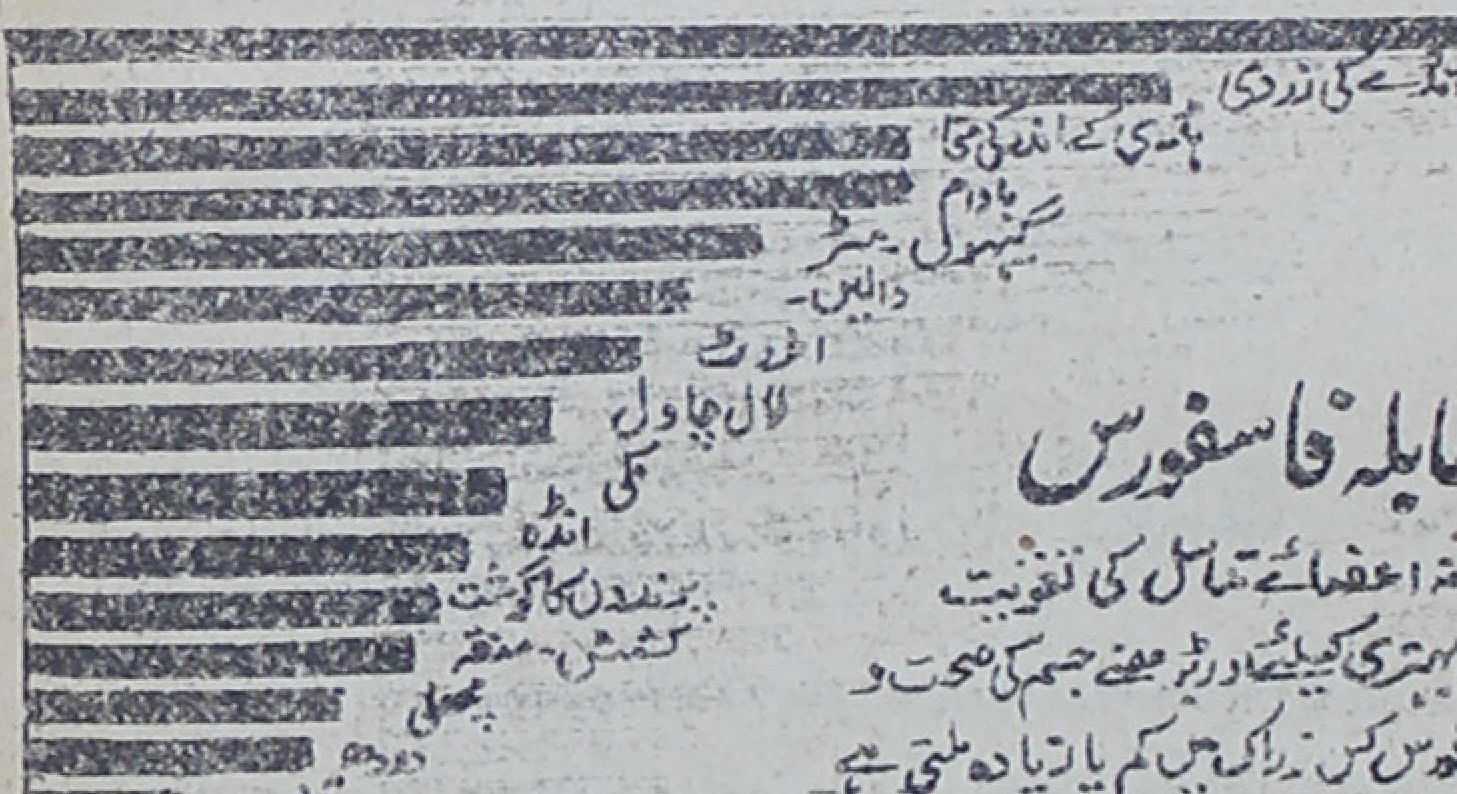
نقشہ مقابلہ کیلشیم (چونا)

کیلشیم جو ہڈی اور پھیپھڑے کو مضبوط بنانے کیلئے اہمیت رکھتا ہے کس خوراک میں زیادہ ہے کس میں کم ہے۔



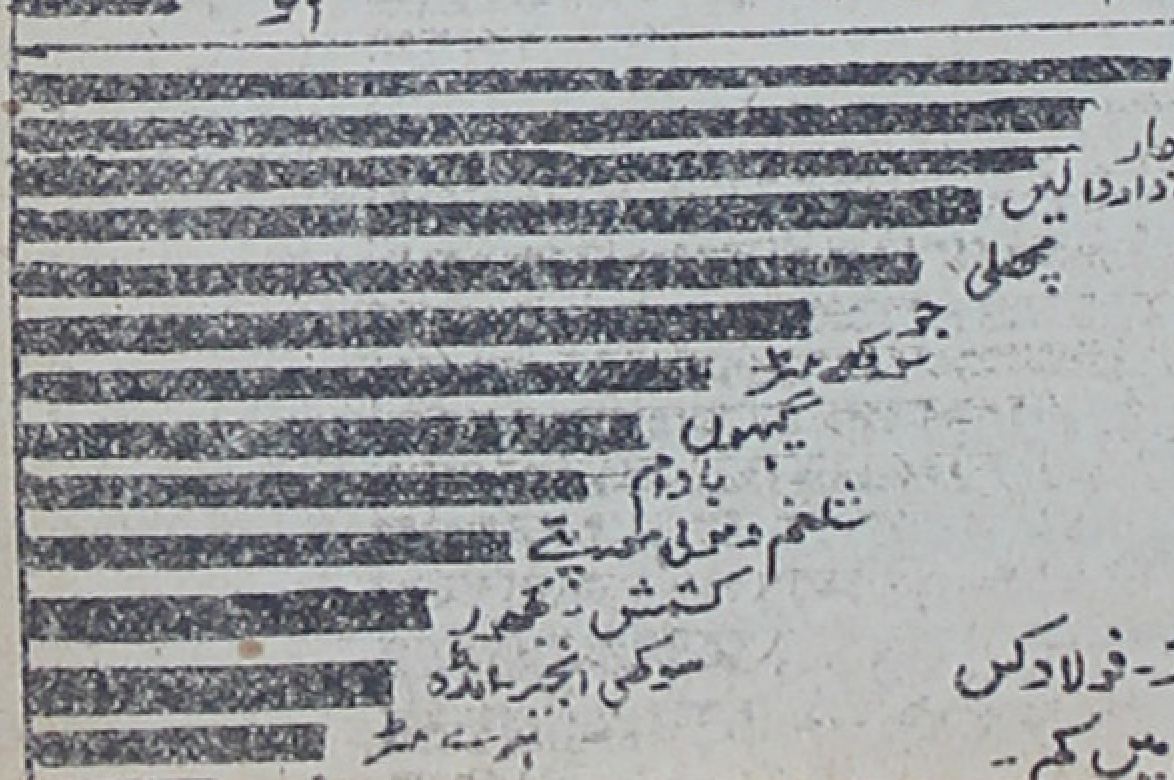
نقشہ مقابلہ فاسفورس

مردانہ اور زنانہ اعضائے تناسل کی تقویت کیلئے نیز دماغ کی بہتری کیلئے اور بڑھنے جسم کی صحت و طاقت کیلئے فاسفورس کس خوراک میں کم یا زیادہ ملتی ہے۔



نقشہ مقابلہ فولاد

خون کی صحت اور طاقت کا راز۔ فولاد کس خوراک میں زیادہ ہے اور کس میں کم۔



زمانہ جانتا ہے!

کہ

آپ کے ہاتھ میں شعلہ ہے

مگر

میں اپنے تجربہ کی بنا پر کہہ سکتی ہوں

کہ

آپ کی تحریر اور زبان میں بھی شعلہ ہے

پرماتما آپ کو اس اُپکار کے لئے

ہزاروں ورش جیوت رکھے

(مایا گپتا بی۔ اے جرنلسٹ)

امریکہ کی ہاپکنز یونیورسٹی کے کالم پروفیسر میکالم نے چوہے چوہیوں کے بہت سے جوڑوں کو تجربے کے طور پر کیلشیم ۔ پوٹاسیم اور فولاد والی مختلف خوراکوں پر پرورش کر کے پہلے یہ اندازہ لگایا کہ کس قسم کی خوراک سے انہیں کیا فائدہ پہنچتا ہے اور کیا نقصان؟ جب انہیں ان چوہے چوہیوں میں بہت ایسی بیماریوں کی علامات نظر آئیں ۔ جو اکثر مفلسوں میں بھی پائی جاتی ہیں ۔ تو ان مریضوں کو مختلف قسم کے نمکیں اور معدنی اجزاء والے ساگ سبزی اناج وغیرہ دے کر ان کا مرض دور کرنے میں کامیابی حاصل کر کے آخر آپ نے یہ نتیجہ نکالا ۔ کہ ان ساگ ۔ سبزی وغیرہ کا استعمال ۔ ایسے امراض کے (جو ان اجزاء کی کمی سے پیدا ہوتے ہیں) مریضوں کے لئے بہت مفید ثابت ہو سکتا ہے ۔

اسی لئے بڑے بڑے عالم ڈاکٹروں نے اپنے تجربوں کی بنیاد پر یہ رائے قائم کی ہے ۔ کہ ہماری خوراک میں نمک وغیرہ معدنی چیزوں کا استعمال صرف ہماری زبان کے چٹخارے کے لئے نہیں ۔ بلکہ ہمارے جسم کی بناوٹ میں بھی ان کا بہت بڑا اور اہم حصہ ہے ۔ اور ہماری ہڈیوں کے ساتھ تو ان کا خاص تعلق ہے ۔ یہی کارن ہے کہ بارہ نمکوں کی دواؤں کے طریق میں ۔ جن کا ذکر ہم پہلے کر چکے ہیں ۔ جن بچوں کی ہڈیاں کمزور ہوتی ہیں ۔ یا جب دودھ پینے والے بچے دانت نکالنے لگتے ہیں ۔ اس وقت انہیں کلکیریا فاس نامی دوا کا استعمال خاص طور پر کرایا جاتا ہے ۔ جو کیلشیم یا چونے کا اور فاسفورس کا ہی ایک مرکب ہوتی ہے ۔ اس کے استعمال سے بچے کی ہڈیاں بھی مضبوط ہوتی ہیں ۔ اور دانت بھی بہت جلد اور نہایت آسانی کے ساتھ نکال لاتا ہے ۔

معمولی ایلوپیتھ ڈاکٹر بھی اکثر چونے کا پانی (لائیم واٹر) دودھ کے ساتھ استعمال کراتے ہیں اور کیلشیم وغیرہ نمک ان کی دواؤں کے نہایت ہی ضروری انش

سمجھے جاتے ہیں۔ آیورویدا اور یونانی طب میں بھی ان نمکوں اور کھاروں کی اہمیت کچھ کم نہیں مانی جاتی۔

ہمارے شریر میں پانی کا جتنا حصہ ہے۔ اس کی مقدار کا تناسب بھی نمک کے استعمال سے ہی ٹھیک ٹھیک رہتا ہے۔ چنانچہ جن بیماریوں سے مریض کے جسم سے پانی کا اخراج بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ان کے علاج میں نیٹرم میور دیا جاتا ہے۔ جس کا دوسرا نام سوڈیم کلورائیڈ ہے۔ اور یہ ہمارے معمولی نمک کا ہی ایک ڈاکٹری نام ہے۔ جو ہم روزانہ اپنی دالوں اور سبزیوں وغیرہ میں کھاتے ہیں۔ اور جسے روزمرہ کی انگریزی میں سالٹ (SALT) کہا جاتا ہے

تقریباً ہماری ہر خوراک میں کسی نہ کسی نمک کا جزو ضرور شامل ہوتا ہے صرف چربی۔ تیل اور کھانڈ میں ہی یہ نہیں پائے جاتے۔ چاولوں میں بھی نسبتاً کم ہوتے ہیں۔ باقی قریباً سبھی اناجوں۔ سبزیوں۔ دالوں۔ دودھ۔ مکھن گوشت۔ انڈے۔ پنیر وغیرہ میں یہ موجود ہیں۔ یہاں تک کہ گنا بھی ان سے خالی نہیں۔ نمکوں کی اس قلیل مقدار کی بدولت ہی ہمارے جسم میں طاقت اور قوت برقرار ہے۔ اور اس کا وزن قائم رکھنے کے لئے ہی ہماری خوراک میں (کسی نہ کسی صورت میں) ۲ - ۳ ماشہ نمک کی موجودگی نہایت ضروری ہے۔ یہ نمک ہی ہماری بھوک برقرار رکھتے اور بڑھاتے ہیں۔ اسی لئے سب ہاضم چورنوں میں نمک وغیرہ مختلف کھار عام طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔

جو لوگ چاول۔ کھانڈ۔ گھی یا گوشت وغیرہ چیزوں کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ ان کے لئے نمک کا استعمال بھی نہایت ضروری ہے۔ مگر ساگ سبزی۔ آلو۔ اناج اور دہی دودھ استعمال کرنے والوں کے لئے یہ اتنا ضروری نہیں۔ اس کی کچھ فالتو مقدار بھی۔ اگر ہماری کسی بھول یا اگیان سے

ہمارے جسم میں داخل ہو جائے۔ تو وہ کچھ نقصان نہیں کرتی۔ بلکہ بڑی آسانی سے ہمارے پیشاب یا پاخانے کے ساتھ خارج ہو جاتی ہے۔ میجر میکے نامی ایک مشہور ڈاکٹر اپنے مریضوں کا وزن بڑھانے اور ان کی جسمانی کمزوری دور کرنے کے لئے اکثر معمولی نمک ملے ہوئے پانی کے ٹیکے کیا کرتے تھے۔

افریقہ جیسے ملکوں کے درمیانی اور ریگستانی علاقوں میں جہاں نمک پیدا نہیں ہوتا۔ دور دور سے نمک منگوا کر اس کی ضرورت پوری کی جاتی ہے۔ کیونکہ اگر وہاں کے باشندوں کو ایک عرصہ تک نمک نہ ملے تو ان میں طرح طرح کی دوسری بیماریوں کے علاوہ پاگل پن کی علامتیں بھی پیدا ہونے لگتی ہیں۔

کن بیماریوں میں نمک مُضر ہے؟

ہسٹیریا، غشی۔ مرگی وغیرہ کے لئے نمک مفید نہیں سمجھا جاتا۔ آنکھ دل۔ پلورسی۔ زکام اور جلد کے امراض مثلاً داد۔ کھاج۔ پھوڑے پھنسیوں وغیرہ کے مریضوں کے لئے بھی یہ اچھا نہیں۔ ویریہ کی کمزوری اور خرابی کی صورت میں بھی۔ نمک کا زیادہ استعمال مُضر ہے۔ لیکن اگر اس کے ساتھ معدے میں بھی خرابی ہو۔ اور بہت دیر تک کھانا ہضم نہ ہوتا ہو۔ بلکہ یہ معلوم ہوتا ہے۔ کہ وہ جیوں کا تیوں معدے میں پڑا رہتا ہے۔ تو ان تکلیفوں میں بھی مولی یا جَو کا نمک۔ (جو جوا کھار کہلاتا ہے) استعمال کرایا جاتا ہے۔ غرضیکہ بغیر کسی خاص ضرورت کے بغیر۔ یعنی جب تک معالج ہی صاف طور پر نمک کے استعمال کی ممانعت نہ کر دے۔ تب تک کسی شخص کو بھی معمولی بلکہ مناسب مقدار میں

نمک کا استعمال ترک نہ کرنا چاہیئے۔

حیوانوں کیلئے بھی نمک ضروری ہے انسان ہی نہیں۔ بلکہ حیوانوں خصوصاً پالتو جانوروں کے لئے بھی نمک کا استعمال نہائیت ضروری ہے۔ اسی لئے ہمارے بھارت ورش میں۔ ابھی کوئی ۲۰-۲۵ سال پہلے بھی۔ اکثر دان شیل۔ سخت۔ نمک کے بھاری ڈلے۔ شہروں۔ قصبوں بلکہ گاؤں تک میں جگہ جگہ رکھوا دیا کرتے تھے۔ تاکہ آتے جاتے گائے۔ بیل وغیرہ انہیں چاٹ لیا کریں۔ مگر اب تو کہیں بھی کسی بڑے چھوٹے شہر میں جانوروں کے استعمال کے لئے نمک رکھا ہوا دکھائی نہیں دیتا۔

جنگ کے دنوں میں اور اب بھی بھارت کے حصے ہو جانے کی بدولت۔ کافی نمک کی (جو لاہور کی طرف سے آنے کے کارن۔ لاہوری یا سیندھا نمک کہلاتا تھا) اتنی کمی ہوگئی ہے۔ کہ انسانوں کو بھی وہ پہلے جیسی سہولیت سے نصیب نہیں ہوتا۔ اور اگر کہیں ملتا بھی ہے۔ تو بہت مہنگا۔ پھر غریب اور لاوارث حیوانوں کو تو کون دے؟ اسی لئے اب سانبھر نمک کی کھپت بہت بڑھ گئی ہے۔ جو راجپوتانے کی نمکین جھیلوں سے آتا ہے۔ یا سمندر کے قریب والے علاقوں میں سمندری نمک سے کام لیا جاتا ہے۔

جنگلی حیوان تو پھر بھی اپنی جنگلی زندگی اور جنگلی خوراک کی وجہ سے اس کمی کو کسی نہ کسی طرح پورا کر لیتے ہیں۔ مگر مشکل ہے ان پالتو جانوروں کی۔ جو انسانوں کے آسرے اپنی زندگی بسر کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی نسلیں بھی روز بروز کمزور ہوتی جا رہی ہیں۔ اور دودھ دینے والے مفید

پشوؤں مثلاً گائے۔ بھینس۔ بھیڑ۔ بکری کی نسل کو قائم رکھنے اور بہتر بنانے کی طرف خاص توجہ اور کوشش کی ضرورت ہے۔

شکر ہے کہ اب ہمارے بھارت میں سوراجیہ ہو جانے کے باعث۔ جیسا کہ ہم پہلے بھی لکھ چکے ہیں۔ ہماری بھارت سرکار اپنی تمام موجودہ مشکلات کے باوجود بھی اس طرف کچھ کچھ توجہ دینے لگی ہے۔ جس سے یہ آشا پیدا ہوتی جا رہی ہے۔ کہ جب دیش میں کچھ امن امان ہو جائے گا۔ اور بے گھر سے بے گھر ہو کر ادھر اُدھر ماری ماری پھرنے والی پرجا کہیں کسی ٹھیک ٹھکانے پر مستقل طور سے آباد ہو جائے گی۔ تو ہماری سوراجیہ سرکار چند برسوں میں اس طرف پوری پوری توجہ دے کر۔ اس کمی اور خرابی کو جلد دور کرنے میں کامیاب ہو جائے گی۔

ہماری خوراک کیلئے زیادہ ضروری نمک کونسے ہیں؟

ہماری ہی نہیں بلکہ ہمارے سبھی پالتو جانوروں کیلئے بھی۔ سب سے زیادہ ضروری نمک ایک تو وہ ہے۔ جسے ہم ہر روز اپنی دال۔ سبزی وغیرہ میں استعمال کرتے ہیں۔ چاہے وہ کالی یا سیندھا نمک ہو۔ یا سمندر کے نمکین پانی سے تیار کیا ہوا سمندری نمک یا سانبھر جیسی شور زمین کی جھیلوں کے کھارے پانی سے بنا ہوا۔ سانبھر نمک ہو یا براہ راست شورہ ملی مٹی کو پانی میں گھول اور چھان کر صاف کیا اور پکایا ہوا گاندھی نمک ہو۔ جسے محصول نمک کے خلاف ستیاگرہ کے دنوں میں مہاتما گاندھی جی اور ان کے انویائیوں (پیروؤں) نے جگہ جگہ قانون نمک توڑ کر تیار کیا تھا۔

یہ نمک اکثر ہماری سبزیوں مثلاً شلغم وغیرہ میں قدرتی طور پر بھی کافی مقدار میں ہوتا ہے اسی لئے وہ جلدی ہضم ہونے والی اور تندرستی بڑھانے والی

ہوتی ہیں۔

دوسرا نمک یا کھار چونا یا کیلشیم ہے۔ جس کی ہماری ہڈیوں کو سخت ضرورت رہتی ہے۔ اس کی کمی سے ہماری ہڈیاں کافی طور پر ٹھوس اور مضبوط نہیں ہو سکتیں۔ بادام۔ دودھ۔ پنیر۔ مکھن۔ دہی۔ لسی۔ بند گوبھی۔ انڈے وغیرہ میں کیلسیم یا چونا سب سے زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ مٹر۔ پالک۔ مولی۔ پھول گوبھی وغیرہ میں ان سے کم۔ اسی لئے ان سب چیزوں کا استعمال ہماری صحت کے لئے بہت مفید ہے۔

چائے اور کافی اس لحاظ سے سخت نقصان پہنچانے والی ہیں۔ ان کے کثرت استعمال سے دانتوں کی بیماریاں دنوں دن بڑھتی جا رہی ہیں۔ اور لوگوں کے پھیپھڑے اور معدے خراب ہو کر وہ آئے دن تپ دق کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ اور جو نہیں بھی ہوتے وہ اکثر مریض رہتے ہیں۔ اور ان کی آئندہ نسل روز بروز کمزور سے کمزور تر ہوتی جا رہی ہے۔

اس لئے چائے اور کافی کا استعمال جتنا بھی کم ہو گا۔ ان کی بجائے دودھ۔ لسی۔ مختلف پھلوں کے رسوں اور شربتوں۔ شکنجبین۔ ناریل کے پانی۔ تازہ نیرا (یا تاڑی) کا استعمال بڑھایا جائے۔ اتنا ہی ہمارے لئے مفید اور صحت بخش ہو سکتا ہے۔ ان سب سے زیادہ ضروری اور مفید تو شاید پوتر نل جل (پانی) ہے۔ جس کے بارے میں ہم پہلے بھی کافی تفصیل کے ساتھ لکھ چکے ہیں۔ اس لئے یہاں اس کا دہرانا فضول ہے۔ ہمارے پریمی پاٹھکوں کو ان صفحوں کو بار بار پڑھ کر۔ ان میں لکھی ہوئی ہدایتوں پر عمل کر کے ان سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیئے۔

بعض معالج چونے کی کسر پوری کرنے کے لئے پان کھانے کی سفارش بھی

کر دیا کرتے ہیں۔ ایک مناسب حد اور پابندی کے ساتھ پان کا استعمال ضرور کسی حد تک مفید ہو سکتا ہے۔ لیکن اس عادت کا غلام ہو جانا اور دن رات بکری کی مانند پان چباتے رہنا کسی طرح بھی مفید نہیں کہا جا سکتا۔ بلکہ اس طرح ہونے کے ساتھ ہی ساتھ پان اور اس کے دوسرے مسالوں کی کثرت استعمال سے اور طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جن میں سے دانتوں کی بھلنا بیماریاں تو خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ پان کے ساتھ تمباکو کا استعمال تو اور بھی نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے اس زہر کو کسی بھی صورت میں اپنے جسم میں داخل نہیں ہونے دینا چاہیئے۔ جو لوگ بادام۔ دودھ۔ پنیر۔ مکھن وغیرہ قیمتی چیزوں سے چونا حاصل نہیں کر سکتے۔ وہ ایک پیسہ کے پان سے یہ کسر پوری کر سکتے ہیں۔ اور ساتھ ہی اس کے چائے۔ کافی۔ تمباکو۔ شراب وغیرہ سب علتوں سے بچ کر اور مناسب مقدار میں ٹھنڈے۔ گرم یا تازہ صاف پانی کے مناسب استعمال سے اپنی صحت بہ آسانی بحال کر کے۔ اس کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔ اور تندرستی قائم رکھنے کے دوسرے اصولوں کی پیروی سے (جن کا ہم پہلے ذکر کر چکے ہیں) اپنی صحت کو ہر طرح بہتر بنا سکتے ہیں۔

(دیکھیے صفحات)

آپ نہیں جانتے کہ آپ کیلئے کونسی خوراک مفید ہے اور کونسی غیر مفید
مگر یہ جاننا ہے بہت ضروری۔

(مہاتما گاندھی)

۹

ہمارے گپت اہار انش

وٹامن (VITAMINS)

ہمارے گپت آہار انش

وٹامن (VITAMINS)

منشیہ آہار کے جن انشوں (پروٹین وغیرہ) کا ورنن پچھلے صفحوں میں کیا جا چکا ہے وہ پریکشا کرنے پر یںتروں (اوزاروں) کے ذریعے صاف دکھائی دے جاتے ہیں۔ اس لئے مختلف چیزوں میں ان کی مقدار کا بھی کچھ نہ کچھ اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ پرنتو ان کے سوا ہمارے آہار کے بہت سے پدارتھوں میں کچھ انش ایسے بھی ضرور ہیں۔ جو ننگی آنکھوں سے تو کیا؟ اب تک ایجاد ہوئے کسی ننھے سے ننھے اور سوکشم یںتر سے بھی معلوم نہیں کئے جا سکتے۔ پرنتو ان کا پربھاؤ ہمارے شریروں پر ضرور پڑتا ہے۔ اور ہمارے آہار میں ان کے نہ ہونے سے یا تو ہمارے شریر کافی طور پر بلوان اور مضبوط نہیں ہو سکتے۔ یا وہ طرح طرح کے روگوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

جب ڈاکٹروں کو ان نامعلوم چیزوں کی موجودگی کا کچھ خیال پیدا ہوا۔ تو انہوں نے سب سے پہلے چوہوں پر تجربے شروع کئے۔ مثلاً کھانڈ کے سمبندھ میں کبھی ایک چوہوں کو گنے کے رس سے تیار کی ہوئی اور کبھی چقندر یا شکرقندی کے رس سے بنی ہوئی کھانڈ دی گئی ۔۔۔۔ تو یہ معلوم ہوا کہ گنے کی کھانڈ کھانے والے چوہے دوسرے چوہوں کی نسبت زیادہ کمزور ہیں۔ اسی طرح دوسرے چوہوں کو کھانڈ کی بجائے گنے۔ چقندر اور شکرقندی دے کر تجربہ کیا۔ تو یہ دیکھا گیا کہ گنا کھانے والے چوہے بھی دوسرے چوہوں جیسے ہی رہے۔ اور ان سے کچھ زیادہ کمزور نہیں ہوئے۔ اس سے یہ نتیجہ نکالا گیا۔

دیکھو صفحہ

کہ گنے میں ضرور کچھ ایسا انش ہوتا ہے - جو کھانڈ بنانے پر ضائع ہو جاتا ہے اور وہ انش سبھی جانداروں کی صحت پر بہت اچھا اثر کرتا ہے -

پھر اسی طرح کے تجربے منشوں پر بھی کئے گئے تو ان سے بھی یہی بات سدھ ہوئی - کچی - ابلی ہوئی - گھی میں بھنی اور تلی ہوئی سبزیوں کے سمبندھ میں بھی ایسے ہی تجربے کئے جانے پر یہ جان پڑا - کہ جتنی گن کاری کچی سبزیاں ہیں - اتنی ابلی ہوئی نہیں - اور جتنی ابلی ہوئی ہیں - اتنی گھی ڈال کر تھوڑی بھنی ہوئی نہیں - اور بہت سے گھی میں خوب تلی گئی سبزیاں تو سب سے کم لابھ کاری رہ جاتی ہیں - کیونکہ ان کے وہ سب گن جو کچی حالت میں موجود ہوتے ہیں - گھی میں بھنتے بھنتے زائل ہو جاتے ہیں -

اسی طرح اور بھی بہت سے تجربے کر کے یوروپ اور امریکہ کے ڈاکٹروں نے ان نامعلوم انشوں کے سمبندھ میں - جنہیں "وٹامن" کہا جاتا ہے - اور جو اب ہمارے آہار کے پرم آوشیک انش مانے جانے لگے ہیں - کچھ نیم قائم کئے ہیں - جن کا ہم آگے ذکر کریں گے - پر یہ پاٹھک انہیں دھیان پوروک پڑھ کر ان سے لابھ اٹھائیں -

(۱) یہ وٹامن کئی پرکار کی ہوتی ہیں - سربسادھارن کو آسانی سے سمجھانے کے لئے ان کے خاص خاص موٹے سائنٹیفک ناموں کے ساتھ ہی ساتھ سادھارن اے - بی - سی - ڈی کے نام بھی انہیں دے دیئے گئے ہیں - اس لئے ہم بھی انہیں ناموں سے ان کا ذکر کریں گے -

(۲) لندن کے مشہور ودوان ڈاکٹر فریڈرک ڈبلیو پرائس اپنی کتاب "پریکٹس آف میڈیسن" میں (جو اکثر میڈیکل کالجوں میں پڑھائی جاتی ہے) لکھتے ہیں - کہ ہمارے آہار میں پروٹین - چربی - کاربوہائیڈریٹ اور نمکوں کے ہی نہیں بلکہ

سب پرکار کی وٹامنوں کے بھی پورے پورے اور ٹھیک ٹھیک انش موجود ہونے چاہئیں۔ تبھی وہ اہار ہمارے لئے پوری طرح لابھدائیک ہو سکتے ہیں۔ ہمارے اہار میں ان وٹامنوں کے ابھاو یا کمی سے ہم طرح طرح کے ایسے روگوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جو ان میں سے کسی گپت انش کی کمی سے ہی پیدا ہونے والے ہوتے ہیں۔ مثلاً سوکھیا (خون کی کمی) سکروی (ہڈیوں کی کمزوری۔ ٹانگوں اور پیروں کی سوجن) وغیرہ وغیرہ۔

یہ وٹامن مندرجہ ذیل قسموں کے ملتے جاتے ہیں:-

(۱) اے وٹامن

یہ چربی میں حل ہو جاتا ہے۔ اس لئے گھی وغیرہ میں زیادہ گرم کرنے سے اڑ جاتا ہے۔

بی ۱-۳-۴-۵ وٹامن - یہ پانی میں مل کر بہہ جاتے ہیں۔

بی ۲ وٹامن۔ یہ چربی اور پانی دونوں میں گھل مل جاتا ہے۔

بی ۲- اور جی وٹامن - یہ بھی پانی میں گھل جاتا ہے۔ اس کی کمی بدہضمی اپھارہ وغیرہ پیدا کرتی ہے۔

بی ۳-۴-۵- یہ وٹامن ابھی تک پہچانے نہیں گئے۔ مگر یہ بھی پانی میں گھل جاتے ہیں

بی ۶ وٹامن - اس میں "ایڈرمن" کا انش ہوتا ہے " " " "

بی ۷ " " نکوٹین ایسڈ " " " " " "

سی " " ایکورک " " " " " "

ڈی " " ڈی ہائیڈرو سیٹرول " اور یہ چربی میں مل جاتا ہے

ڈی ۲ " " کالسی فیرول کا انش " " " "

ڈی ۳ " یہ بھی ڈی وٹامن جیسا ہوتا ہے۔ " " " "

ڈی ۴-۵ وٹامن - ان میں سیٹرول انش ہوتے ہیں - یہ چربی میں پائے جاتے ہیں
ای وٹامن (ٹی) میں نیرا ۔ اور بی ٹیگی فیرول " " " "
کے وٹامن - اس میں فائی ٹل نیپ تھاکوی نون " " " "
پی وٹامن - اس کے سمبندھ میں ابھی بہت کچھ سندیہ (شبہ) ہے - اور تحقیقات جاری ہے -

وٹامنوں کی اس لمبی چوڑی فہرست پر وچار کرنے سے یہ صاف ظاہر ہو سکتا ہے کہ ہمارے آہار کے سمبندھ میں ڈاکٹری کھوج - چاہے کتنی بھی کیوں نہ بڑھ جائے - وہ کبھی پوری نہیں کہی جا سکتی اور نت نئی باتیں معلوم ہوتی ہی رہیں گی - اس لئے جتنا کچھ اور جو کچھ بھی ہمیں گیان ہو جائے - اس سے ہی ہمیں پورا پورا لابھ اٹھا کر باقی کی کچھ چنتا نہیں کرنی چاہیئے - اور نہ اس کے جھوٹے بھرم میں ہی پھنسنے - دہ کر اپنی تندرستی خراب کرنی چاہیئے - یہی ہمارے لئے سب سے اچھی بات ہے -

سب وٹامنوں کے مشترکہ گن

ان سبھی وٹامنوں کی مشترکہ مقدار اگرچہ ہمارے آہار پدارتھوں میں بہت کم ہوتی ہے - پرنتو ان کے گنوں کا اندازہ کوئی بھی نہیں لگا سکتا - چونکہ ان میں پرکرتی کی بڑی سوکشم شکتیاں گپت رہتی ہیں - اس لئے یہ ہمارے سواستھ کے لئے بڑی سہایک اور لابھ دایک ہوتی ہیں اور ان کی کمی سے ہمیں بہت نقصان پہنچ جاتی ہے - اس کمی سے ہی ہمارے شریر میں طرح طرح کے روگ پیدا ہو جاتے ہیں - کمزوریاں بڑھ جاتی ہیں - اور وہ روگوں کے حملے سہن کرنے کے ناقابل ہو جاتا ہے -

ہمارے شریر میں دو پرکار کی شکتیاں کام کرتی ہیں۔ ایک تو وہ شکتی ہے۔ جو اسے سدا بل دیتی رہتی ہے۔ اور مضبوط کرتی ہے۔ اور اسے کمزور نہیں ہونے دیتی۔ یہ دونو شکتیاں ان وٹامنوں سے ہی زیادہ تر پراپت ہوتی ہیں۔ پروٹین وغیرہ سے ہمارے شریر میں جو انش پیدا ہوتے ہیں۔ یہ وٹامنیں ہی انہیں پائیدار اور مضبوط رکھتے ہیں اور کمزور نہیں ہونے دیتے۔ اس لئے پروٹین وغیرہ سب انشوں کے ساتھ ہی ساتھ ان وٹامنوں کے انش کا بھی ہمارے آہار میں۔ اپنی پوری پوری اور مناسب مقدار میں موجود رہنا پرم آوشیک ہے۔ ان کے بنا ہمارا کوئی بھی آہار ہمارا پورا پورا اپکار نہیں کر سکتا۔ ان کی کمی ہمارے شریر میں طرح طرح کے روگ پیدا کر دیتی ہے اس کے جوڑوں میں سختی اور سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کے کارن وہ پوری پوری سہولیت سے کام نہیں کر سکتے اور ان میں درد رہنے لگتا ہے۔ آنکھیں لال لال رہنے لگتی ہیں۔ گلے ایسے پڑ جاتے ہیں۔ کہ تھوک تک نگلنے میں کشٹ ہوتا ہے۔ مسوڑھے پھولنے اور دانت ہلنے لگتے ہیں۔ ہڈیاں کمزور اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ نسوں میں ہوا بھر کر وہ پھول جاتی ہیں۔ جس سے خون۔ ان میں ٹھیک ٹھیک حرکت نہیں کر سکتا۔ اس تکلیف کا دل پر جو اثر پڑتا ہے۔ وہ صاف ہی ظاہر ہے۔ یہی کارن ہے کہ کوئی بھی طاقت بخش خوراک چاہے وہ کیسی بھی اچھی قیمتی کیوں نہ ہو۔ بھلی پرکار ہضم نہ ہو کر ہمارے شریر کو پورا پورا لابھ نہیں پہنچا سکتی۔

یہ سب وٹامن زیادہ تر تازہ پتوں والی سبزیوں میں ہوتی ہیں۔ ان کے ہرے ہرے پتوں میں اور ان کی جڑوں یا گانٹھوں کے اوپری چھلکے کے عین نیچے کی تہ میں ہی ان کی جگہ ہے۔ اس لئے ان سبزیوں کو بہت گہرا چھیلنے

اور اناجوں کو خصوصاً چاولوں کو بہت سختی کے ساتھ کوٹ کوٹ کر ان کا چھلکا اتارنے نیز دالوں کو رگڑ رگڑ کر خوب دھونے سے ان کے سب وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ اور وہ پورا پورا فائدہ نہیں پہنچا سکتے۔ مشینوں میں پسا ہوا بہت باریک آٹا بھی بہت کمزور ہو جاتا ہے۔ اور جب اسے چھان کر چوکر الگ کر دیا جاتا ہے۔ تب تو اس میں بہت ہی کم ست رہ جاتا ہے۔ دودھ کو بھی بہت ابالنے سے اس کے وٹامن جل جاتے ہیں اور مکھن کو بہت گرم کرنے سے اسکی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ سبزیوں وغیرہ کو گھی میں بہت دیر تک بھونتے رہنے سے وہ لذیذ تو ضرور ہو جاتی ہیں۔ مگر طاقت بخش اتنی نہیں رہتیں جتنی کہ کچی۔ پھر طرح طرح کے مسالوں کی بھرمار سے تو انہیں اور بھی کمزور ہی نہیں کر دیا جاتا۔ بلکہ نقصان دہ بھی بنا دیا جاتا ہے اس لئے ہمیں یہ کبھی نہ بھولنا چاہئے اور

ضرورت سے زیادہ گرمی پہنچانے یعنی ابالنے اور بھوننے سے۔ یا گھی وغیرہ ڈالنے سے۔ نہ کیول یہی نقصان ہے کہ وہ خوراک۔ چاہے کچھ بھی کیوں نہ ہو۔ بھاری اور دیر میں ہضم ہونے والی ہو جاتی ہے۔ بلکہ اس کے سبب وٹامن ضائع ہو کر۔ وہ پوری پوری لابھدایک بھی نہیں رہتی۔ اور اس پر جو محنت اور دھن خرچ کیا جاتا ہے۔ وہ کیول ویرتھ ہی نہیں جاتا۔ بلکہ الٹا ہمارے شریر کو نقصان بھی پہنچاتا ہے۔

اس طرح زبان کا سواد اور چٹورا پن بڑھ کر۔ اس سے ہماری مانسک اور آتمک شکتیوں کو جو ہانی پہنچتی ہے۔ اس کا تو کہنا ہی کیا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ سیدھی سادی۔ کم نمک مرچ اور مصالحہ والی۔ سادگی اور آسانی سے پکائی ہوئی۔ یا کچی ہی لیکن خوب چبا چبا کر دیسی بھوک میں

پوری پوری رُچی اور رغبت سے) پورے اطمینان کے ساتھ من لگا کر کھائی
ہوئی خوراک ہمارے شریر اور صحت کے لئے جتنی گُن کاری ہے۔ اتنی قیمتی
سے قیمتی اور اچھے سے اچھے کاریگر۔ ماہر فن باورچیوں کی تیار کی ہوئی چٹ
پٹی اور بادہ مصالحہ دار خوراک ہرگز نہیں ہو سکتی۔ بلکہ سادہ اور صحت
بخش خوراک کو کھاتے ہوئے اگر ہم اپنے من ہی من میں پربھو کی اس کرپا
کا بھی کچھ دھیان رکھیں۔ جو اس نے یہ خوراک بخشنے میں ہم پر کی ہے تو
ہمارے جسم اور آتما پر اس خوراک کا پربھاؤ اور بھی کئی گنا بڑھ جاتا ہے
اور وہ نہ کیول ہمارے شریر کو ہی لابھ پہنچاتا ہے۔ بلکہ ہمارے من اور آتما
کی بے شمار گپت شکتیوں کو بھی ودبدھا کر انہیں سپھل (دیپا) دیتا ہے۔

اگر یہ اس طرح کھائی ہوئی خوراک کسی انیائے اور اتیاچار سے حاصل نہیں
کی گئی۔ کسی کو ستا کر۔ کسی کا دل دکھا کر یا کسی کو کسی طرح سے بھی تکلیف پہنچا
کر نہیں لی گئی ہے۔ بلکہ پورے پورے جائز اور دھرم یکت ذریعوں سے
حاصل ہوئی ہے۔ تب تو یہ اور بھی زیادہ گُن کاری اور لابھدائیک ہوگی۔

بے موسم استعمال کرنے کے لئے تازہ سبزیوں کو جو سکھا لیا جاتا ہے
ان کے سب وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ اور اس وچار سے وہ کچھ بھی
لابھدائیک نہیں رہتیں۔ زبان کا سواد بے شک بن جاتا ہے۔ سوڈا وغیرہ
کھار ڈال کر جو سبزیاں یا دالیں بنائی جاتی ہیں ان کے وٹامنوں کو بھی صرف
ذرا سی سہولیت کے لئے ہم خود جان بوجھ کر ناش کر دیتے ہیں۔ ایسا ہی
سمجھنا چاہیئے۔

گوشت میں وٹامن بہت ہی کم رہتے ہیں۔ اس لئے ان کے وچار سے
تو اس کا استعمال ہی بالکل فضول ہے۔ اور کچھ بھی لابھدائیک نہیں۔

بلکہ اُلٹا ہڈیوں اور دماغ کو کمزور کرنے والا ہوتا ہے۔ اگر کہیں یہ گوشت کسی بیمار جانور کا۔ یا کئی دن کا رکھا ہُوا ہو۔ تب تو اس سے جو ہانی پہنچنی ممکن ہے۔ اس کا اندازہ سمجھ دار سجن خود ہی لگا سکتے ہیں۔ پھر بازار سے تندرست جانور کا تازہ گوشت ملنا۔ کیسا مشکل ہے؟ اس پر ہم پہلے بھی کافی پرکاش ڈال چکے ہیں۔ اس کا یہاں دہرانا ویرتھ ہی ہے۔ (صفحہ دیکھو

کن پدارتھوں میں کونسا وٹامن زیادہ ملتا ہے؟

مختلف وٹامنوں کے خاص خاص گنوں کا وستار پُوریک ورنن تو آگے کیا جائے گا۔ یہاں صرف اتنا بتا دینا ہی کافی ہوگا۔ کہ کن کن پدارتھوں میں کون کون سا وٹامن زیادہ پایا جاتا۔ تاکہ ہمارے پریمی پاٹھک ان کے استعمال کی طرف خاص توجہ دے سکیں۔

دودھ۔ مکھن۔ دہی۔ لسی اور ان سے بنی ہوئی چیزوں میں۔ نیز ساگ پات۔ سبزی مثلاً گاجر۔ شلغم۔ ٹماٹر۔ بند گوبھی وغیرہ میں انڈے اور مچھلی کے تیل میں بھی اے اور ڈی وٹامن ہوتے ہیں۔ اسی لئے بعض ڈاکٹر ان کی سفارش کرتے ہیں۔

مختلف اناجوں کے جب پھوٹنے آتے ہیں۔ بے دھلی چھلکوں والی دالوں میں چنے۔ ٹماٹر۔ گیہوں کے چھلکے۔ اخروٹ۔ بادام۔ پستہ۔ ناریل وغیرہ گری دار خشک میووں میں۔ تازہ پھلوں۔ تازہ سبزیوں اور دودھ میں بی وٹامن

تازہ گھاس چارہ کھانے والے پشوؤں کی کلیجی۔ دل۔ گردے نیز پرندوں کے انڈوں میں بی۔ بی ۲ یا جی وٹامن

تازہ پھلوں خصوصاً نیمبو۔ سنگترہ۔ ٹماٹر۔ انگور۔ سیب۔ آڑو۔

تازہ دودھ۔ ہرے پتوں والی سبزیوں گاجر۔ مولی۔ شلغم وغیرہ میں۔ اُبلنے کے بعد چھلکا
اتارے ہوئے آلوؤں میں اور جانوروں کی کلیجی میں۔ سی وٹامن

اس سے یہ بات بھی آسانی سے سمجھ میں آسکتی ہے کہ کوئی بھی ایک ہی قسم کا اہار مثلاً دودھ۔ سبزی۔ اناج وغیرہ منشیہ جیون کچھ عرصے تک قائم رکھنے کے چاہے کافی ہوسکے۔ مگر زیادہ مدت تک اس کی صحت برقرار نہیں رکھ سکتا۔ اور انت میں فرد اپنا کچھ نہ کچھ برا پربھاؤ دکھاتا ہے۔

اب آگے مختلف وٹامنوں کے خاص خاص پربھاؤ کی طرف دھیان دیجئے!

اے وٹامن

اس وٹامن کا شریر کے ان حصوں پر خاص پربھاؤ پڑتا ہے جہاں چربی جمع رہتی ہے۔ یہ دھیرے دھیرے شریر کی چربی میں مل کر دُربل شریر کو بلوان کرتی رہتی ہے۔ اسی لئے چھوٹے بالکوں کو (جن کا شریر ابھی بن اور بڑھ ہی رہا ہے۔) اس کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی کمی کے کارن ہی ان کی ہڈیاں کمزور رہ جاتی ہیں۔ اور پوری طرح مضبوط نہیں ہو سکتیں۔ آرمبھ میں تو اس کمی سے بچے میں کوئی خاص روگ دکھائی نہیں دیتا۔ پرنتو جب وہ بڑا ہو کر کچھ کچھ چلنے پھرنے لگتا ہے۔ تو اس کی ہڈیوں کی کمزوری اور ان ہڈیوں کا ٹیڑھا پن صاف نظر آنے لگتا ہے۔ جانوروں کی چربی یا چکنائی میں اس وٹامن کا جو انش ہوتا ہے۔ وہ سبزی یا چکنائی دار بیجوں کے انش کی نسبت (ایسے کم عمر بچوں کے لئے) زیادہ لابھ کاری رہتا ہے۔ اسی لئے ایسے بچوں کی ہڈیاں مضبوط کرنے اور ان کی تنا برگ کمزوری دور کرنے کے لئے دودھ۔ مکھن سرہی وغیرہ کا استعمال مناسب مقدار میں زیادہ لابھ دائیک رہے۔ کوڈ مچھلی کا تیل ارتھات کوڈ لور آئیل (COD-LIVER-OIL) بھی اس لحاظ سے زیادہ مفید سمجھا جاتا ہے جن بالکوں کے شریر میں اس وٹامن کی کمی ہوتی ہے۔

ان کی ہڈیاں کمزور، نرم اور ڈھیلی رہتی ہیں۔ اس لئے ذرا سا بھی بوجھ پڑنے پر وہ ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ ان کے لئے کوڈ لور آئیل یا زیتون کے تیل کی مالش بہت مفید ہوتی ہے۔ سرسوں اور تل کا تیل بھی مالش کے لئے فائدہ مند ہے۔

گاجر کے ہرے پتوں اور دوسرے حصوں میں کچھ خاص انش ہوتے ہیں جنہیں کیروٹین اور کلوروفل کہتے ہیں۔ وٹامن اے کے ساتھ ان کا کچھ سمبندھ نہ ہوتے ہوئے بھی شریر کی ٹڈھن میں یہ بہت سہایک ہو سکتے ہیں۔ ڈاکٹر مور کی رائے ہے کہ کیروٹین کا انش یا لکس کے جگر میں پہنچ کر وٹامن اے ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ ہمارے جگر پر اس کا سب سے زیادہ پربھاؤ پڑتا ہے۔ اس لئے جگر کو ہی اس کا سب سے پہلا اور سب سے بڑا بھنڈار ماننا چاہیئے۔ اسی لئے مچھلیوں کے جگر کا تیل بھی سب سے بڑھ کر لابھ دایک کہا جاتا ہے۔

یہ کیروٹین بھی تین پرکار کے ہوتے ہیں۔ ان میں سے بی کیروٹین کا ایک پرماݨو وٹامن اے ۲ کے دو پرماݨوؤں کا روپ دھارن کر لیتا ہے۔ اور باقی دونو پرکار کا ایک ایک پرماݨو صرف وٹامن اے ۲ کا ایک ایک پرماݨو ہی بناتا ہے۔ یہ کیروٹین اور وٹامن اے جگر پر زیادہ پربھاؤ ڈالتے ہیں۔ اور چربی میں ان کا انش بہت ہی کم ہوتا ہے۔ پرنتو ہمارے آہار میں چکنائی کا جو انش ہوتا ہے۔ وہ وٹامن اے کو جمع رکھنے میں سہاینتا بہت دیتا ہے۔ جنم کے سمے بالک کے جگر میں وٹامن اے یا اے ۲ کی ماترا بہت کم ہوتی ہے۔ پھر جیسے جیسے بالک کو اس کی ماں (یا کسی دوسرے پشو کا) دودھ ملتا جاتا ہے۔ ویسے ہی ویسے اس وٹامن کی ماترا بھی دھیرے دھیرے بڑھتی جاتی ہے۔

اس سے یہ سہج میں ہی جانا جا سکتا ہے کہ یہ وٹامن ہمارے جیون کے لئے کتنا آوشیک ہے؟

اگر دودھ پینے والے ایک بچّے کے لیئے اس وٹامن کے دو ہزار سے ڈھائی ہزار تک پر مانو وس (یونٹ) کی ہر روز ضرورت ہے۔ تو اسے دودھ پلانے والی ماتا یا دھلئے کو چار ہزار سے چھ ہزار تک کی اور ایک معمولی جوان مرد یا عورت کے لیئے تین ہزار سے چار ہزار تک کی۔ کسی بھی کم عمر جاندار کے اہار میں اس انش کی کمی ہونے پر اس کے شریر کی بڑھان بھی ہارتی جاتی ہے۔ اور جب دھیرے دھیرے یہ انش بالکل ہی ختم ہو جاتا ہے۔ تو بالکل ہی رُک جاتی ہے۔ تب مختلف وبائی بیماریوں کے کیڑے (بیکٹیریا) اسے بڑی آسانی سے اپنا شکار بنا لیتے ہیں۔ اس انش کی کمی سے ہی پشوؤں اور پکشیوں کے بال اور پر دھیرے دھیرے سوکھے اور سخت ہو کر آہستہ آہستہ جھڑنے لگتے ہیں۔ اور انہیں آنکھوں کی مختلف بیماریاں آگھیرتی ہیں۔ کسی بھی بیرونی علاج سے انہیں کوئی لابھ نہیں پہنچ سکتا۔ اس کا ایک ماتر علاج یہی ہے۔ کہ اس کے شریر میں کسی طرح وٹامن اے کو پورا کر دیا جائے۔ یہ کمی پوری ہوتے ہی مریض اپنے آپ پنپنا شروع ہو جاتا ہے۔ اور اس کے سب کشٹ دُور ہو کر بال بھی نئے اور سندر روپ دھارن کرنے لگتے ہیں۔

آنکھوں کی کوئی بھی بیماری ہونے پر اگر بچّے کے اہار میں وٹامن اے کا انش بڑھانے کی طرف پورا پورا دھیان نہیں دیا جائے گا۔ تو سانس کی بیماریاں بھی اسے گھیر لیں گی۔ اور وہ برونکو نمونیہ کا شکار بن جائے گا۔ یا اس کی زبان کی جڑ میں پھوڑے پھنسیاں ہونے لگتی ہیں۔ گلٹیاں پک جائیں گی۔ کان میں پیپ پڑ جائے گی یا ناک میں کوئی تکلیف ہو جائے گی۔ ایسے بچّوں کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ پیشاب کی اندری میں جلن یا کھاج رہنے لگتی ہے یا پتھری بننے بھی لگتی ہے۔ ڈاکٹر میک کیرلسن نے اپنے مختلف تجربوں سے

یہ نتیجہ نکالا ہے کہ ایسے روگیوں کے اہار میں وٹامن اے کی کمی پوری کر دینے سے دھیرے دھیرے ان کے یہ سب کشٹ۔ جو بھی ہوں اپنے آپ دور ہونے لگتے ہیں۔ شریر کی کھال پر مینڈک کی کھال جیسے دھبے اور نشان پڑ جانے کا کارن بھی۔ ان کی رائے میں اسی وٹامن کی کمی ہوتی ہے۔ ڈاکٹر میلن بی کی رائے ہیں دانتوں کی بہت سی بیماریاں (خصوصاً پائیوریا) بھی اسی کمی سے پیدا ہوتی ہیں۔ کیونکہ دانتوں کی ساخت اور چمک کے لئے وٹامن اے پرم آوشیک ہے۔

اس وٹامن کی کمی ہماری ریڑھ کی ہڈی (سپائنل کورڈ) اور (سائٹک) نسوں ناڑیوں کو بھی کمزور کر دیتی ہے۔ اور کانوں کی نسوں ناڑیوں پر اثر کر کے ان کی سننے کی شکتی کو بھی کم کر دیتی ہے۔ رتوندھا (رات کا اندھا پن) پیدا کرتی ہے۔ ڈاکٹر ہیرس اور ان کے ساتھیوں نے اس بارے میں خاص تجربے کر کے یہ سدھ کیا ہے۔ کہ ایک پرائمری سکول کے ودیارتھیوں میں سے ۳۰ فیصدی کو یہ روگ ہونے لگا تھا۔ جب ان کے اہار میں وٹامن اے کی ماترا بڑھائی گئی تو ۴۰ میں سے ۳۹ بالکوں کی آنکھیں ٹھیک ہو گئیں۔ اس لئے جن گھروں میں بچوں کو وٹامن اے والے اہار کافی ماترا میں ملتے رہتے ہیں۔ وہ سب روگوں سے بچے رہتے ہیں اسی لئے دودھ کو بچوں کے لئے ایک پرم آوشیک اور بہت لابھ کاری اہار مانا گیا ہے۔ جو ہمارے دربھاگیہ سے ہمارے دیش سے بالکل ہی لوپ سا ہو گیا ہے۔ اس لئے آشا ہے کہ اب دیش میں ایک بار پھر سوراجیہ ہو جانے کے کارن ہماری سوراجیہ سرکار گئو رکشا اور پشو پالن کی طرف بھلا پورا دھیان دے کر جلدی ہی اس کمی کو پورا کرنے کا پریتن کرتے

میں کوئی بھی کسر نہ اٹھا رکھے گی۔ یہ شریر کی بناوٹ میں سہایتا دینے والی پرم آوشیک اور ہتکاری وٹامن اے ہمارے شریر کے ذرے یا خلئے خانے (سیل) پر اپنا پربھاؤ ڈالتی ہے۔ اسی لئے اس کی کمی بھی ہمارے شریر کے کسی بھی انگ کو کسی نہ کسی صورت میں کمزور کئے بنا نہیں رہتی۔ ہماری آنکھیں۔ ناک۔ کان وغیرہ سبھی گیان اندریاں۔ دل۔ دماغ پھیپھڑے گردے۔ لس۔ ناڑیاں۔ خون۔ ریڑھ کی ہڈی اور ان کے سبھی نظر نہ آنے والے رگ و ریشے نیز ہاتھ۔ پیر۔ انگلیاں۔ ناخن۔ دانت۔ بال وغیرہ سبھی دکھائی دینے والے انگ اس کمی سے کچھ نہ کچھ پربھاوت ہوتے رہتے ہیں۔ اور یہ کمی ہمارے شریر میں بھانتی بھانتی کے روگ پیدا کرتی رہتی ہے۔

جن ستریوں کے شریر میں اس وٹامن کی کمی ہو جاتی ہے۔ انہیں بچہ پیدا کرنے کے سمے بڑی تکلیف ہوتی ہے اور وہ زچہ خانے کے طرح طرح کے روگوں میں پھنس کر آیو بھر کشٹ اٹھاتی رہتی ہیں۔ ان کی سنتان بھی دربل اور روگی ہی ہوتی ہے۔ اور وہ ایک دن بھی تندرستی کا سکھ نہیں بھوگ سکتی۔

کیروٹین پودوں کی پیلی پیلی کونپلوں اور ہرے ہرے پتوں میں بھی یہ اے وٹامن بہت ہوتی ہے۔ ان دونوں رنگوں سے ہی اس وشیش سمبندھ سمجھنا چاہیئے۔ اسی لئے ہری اور تازہ گھاس چارے پر چلنے والے پشوؤں کا دودھ بھی سوکھے گھاس چارے پر پلنے والے پشوؤں کے دودھ سے ادھک لابھ دائیک مانا جاتا ہے۔

وٹامن اے اور کیروٹین کی اہمیت پر ہم اوپر ہی کافی پرکاش ڈال چکے ہیں۔ ڈاکٹری کتابوں میں ان دونوں کا ہی مہتو بہت کچھ ورنن کیا گیا ہے۔ وٹامن اے تو ایک بے رنگ سی چیز ہے۔ پرنتو کیروٹین کا رنگ کچھ پیلاپن

لئے رہتے ہیں۔ کیروٹین کا اثر وٹامن اے کی نسبت بہت زیادہ تیز ہوتا ہے۔ اور یہ وٹامن کے اثر کو زیادہ پائیدار بنا کر اسے جلدی ہی کمزور نہیں ہونے دیتا۔ مکی جیسی پیلی چیزوں میں کیروٹین کا انش زیادہ ہوتا ہے۔ اسی لئے اس کی وٹامن اے بھی زیادہ جلدی اثر کرتی ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ اس کا ½ حصہ وٹامن کی ایک اکائی کے برابر اثر رکھتا ہے۔ وٹامن اے کے سمبندھ میں تازہ تحقیقات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ جن سبزیوں میں اس کی بہتات ہوتی ہے۔ ان کے سوکھ جانے پر بھی ان کا انش کچھ نہ کچھ موجود رہتا ہے۔ مکھن۔ ملائی۔ مچھلیوں کے تیل۔ ڈنگروں کی چربی۔ انڈے کی زردی میں یہ انش بہت ہوتا ہے۔ گائے کا دودھ چونکہ بھینس کے دودھ کی نسبت زیادہ پیلا ہوتا ہے۔ اس کا کارن بھی شاید کیروٹین کے انش کی بہتات ہی ہے۔ اسی لئے گائے کے دودھ۔ گھی وغیرہ کو ہمارے آیوروید شاستر میں بھینس کے دودھ سے اچھا اور زیادہ گن کاری بتایا ہے۔

دودھ کے سمبندھ میں ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ اسے سادھارن رنبپا سے ابالنے پر بھی اس کے وٹامن ناش نہیں ہوتے۔ پرنتو جب نئے طریقوں سے اس کے جل تتو کو بالکل ہی اڑا کر۔ اسے سوکھا سا بنا لیا جاتا ہے تب یہ وٹامن بھی اڑ جاتے ہیں۔ اس طرح آج کل جو سوکھا دودھ ڈرائی ملک (DRY MILK) کے نام سے ڈبوں میں بند ہو کر آتا ہے۔ اور بازاروں میں بکتا ہے۔ اس میں ان وٹامنوں کی موجودگی ایک بڑی حد تک مشتبہ ہی سمجھنی چاہیئے۔ اس لئے یہ خشک دودھ کسی صورت میں بھی تازہ دودھ کے مقابلے میں زیادہ لابھدایک نہیں سمجھا جا سکتا۔

چکنائی دار بیجوں کے تیل میں بھی وٹامن اے بہت کم ہوتی ہے اس لئے ان تیلوں سے جو بناسپتی گھی بنایا جاتا ہے۔ اس میں اس وٹامن کا انش نہیں ہوتا۔ اور وہ اصلی دیسی گھی جیسا لابھ دایک نہیں کہا جا سکتا۔ اس بناوٹی گھی کے سمبندھ میں ہماری بھارت سرکار جو گہری تحقیقات کرا رہی ہے۔ اگر اس کھوج سے یہ ثابت ہو گیا کہ یہ بناوٹی گھی اور بھی کسی طرح جنتا کے سواستھیہ کے لئے ہانی کارک ہے۔ تو آشا ہے کہ اس گھی کے سب کارخانے ایک دم بند کرا دیئے جائیں گے۔ یہ کھوج کرنے والے کچھ ڈاکٹروں نے تو یہ رائے ظاہر کی ہے۔ کہ بناسپتی گھی کی تیاری میں جن دواؤں اور مسالوں سے کام لیا جاتا ہے۔ وہ اسے سادھارن تیلوں جیسا گن کاری نہیں رہنے دیتے۔ بلکہ ہانی کارک بنا دیتے ہیں۔ یہ ہانی اگر پہلی نسل میں بھی کچھ اثر کمی ہوتی دکھائی نہ بھی دے۔ تو دوسری نسل میں تو اس کا پربھاو کسی پرکار بھی نہیں چھپ سکیگا۔ اسی لئے ہماری بھارت سرکار اب اس سمبندھ میں زیادہ گہرائی کے ساتھ جانچ پڑتال کرا رہی ہے۔ جس سے کہیں یہ بناوٹی گھی ہماری آنے والی نسلوں کے جاتیہ سواستھیہ اور جاتیہ جیون کے لئے ایسا ہانی کارک سدھ نہ ہو۔ کہ ہم سنسار بھر کی سبھی جاتیوں کی اس زبردست دوڑ میں ان کا مقابلہ ہی نہ کر سکیں۔ اور اپنی اس نئی پراپت کی ہوئی سوتنترتا سے بھی پورا پورا لابھ اٹھا کر اپنی آریہ سنسکرتی اور آریہ سبھیتا کو سُستھر نہ رکھ سکیں۔ سنسار کے دوسرے دیشوں کو اپنی سنسکرتی سے کچھ لابھ پہنچانے کی تو بات ہی کیا ہے؟

اس لئے ہم سبھی بھارت باسیوں کا یہ پرتھم کرتویہ ہو جاتا ہے کہ اپنے جاتیہ سواستھیہ اور جاتیہ جیون کو جہاں تک بھی ہو سکے اچھا اور مضبوط بنانے

کے لئے ابھی سے پورا پورا یتن آرمبھ کر دیں۔ اور اس پریتن میں گئو رکھشا اور پشو پالن کا جتنا کچھ مہتو ہے۔ وہ تو صاف ہی ظاہر ہے۔ اس کے بار بار دہرانے کی کچھ ادھک آوشکتا نہیں۔

بی وٹامن B-VITAMIN

وٹامنوں کی جو فہرست ہم اوپر دے آئے ہیں۔ اس سے یہ صاف ظاہر ہے کہ وٹامن ایک ہی قسم کے نہیں۔ بلکہ سات قسم کے ہوتے ہیں۔ ان میں سے تقریباً سبھی قسمیں پانی میں گھل مل جاتی ہیں۔ صرف بی ۲ وٹامن ہی ایک ایسی وٹامن ہے۔ جو چکنی اور پانی دونوں میں یکساں طور پر حل ہو سکتی ہے۔ ۱۸۹۷ء میں ڈاکٹر ایجیک مین نے اپنی چھان بین سے یہ سدھ کیا کہ جن مرغابیوں کی سفید چاولوں پر پرورش کی جاتی ہے۔ وہ ایک خاص قسم کی فالج کا شکار ہو جاتی ہیں۔ جس کی علامتیں منشیوں کی بیری بیری (BERRY BERRY) بیماری سے زیادہ ملتی ہیں۔ یہ بیماری بنگال میں ادھک تر پائی جاتی ہے۔ اس میں سب نس ناڑیاں اندر ہی اندر کمزور ہو کر دل۔ جگر۔ پھیپھڑے وغیرہ سبھی دربل ہوتے جاتے ہیں۔ بھوک کم لگتی ہے۔ کام کرنے کی شکتی ماری جاتی ہے۔ خون کا دورہ ہلکا پڑ جانے سے دل دھڑکنے لگتا ہے۔ اور ہاتھ پیر سوج جاتے ہیں۔ اس کا ایک بڑا کارن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بنگالی بہت چاول بہت کھاتے ہیں۔

یہ رہسیہ معلوم ہونے پر جب اس کے علاج کی طرف توجہ دی گئی۔ تو معلوم ہوا کہ ثابت اناجوں اور خاص کر دالوں کا اور گریوں کا استعمال اس روگ کو روکنے میں بڑا لابھدایک اور سہایک ہو سکتا ہے۔ پرنتو سفید (اتینت دھلی ہوئی)

دالیں اس بیماری کو بڑھاتی ہیں۔ اس سے یہ نتیجہ نکالا گیا۔ کہ دالوں اور اناجوں کے چھلکوں میں جو انش ہوتا ہے۔ وہی جاندار وں کی نسوں ناڑیوں کو مضبوط کرنے والا اور شکتی دینے والا ہوتا ہے۔ اس لئے اسے ضایع نہیں کرنا چاہیئے۔ اس انش کو ہی ڈاکٹری شبدوں میں 'بی وٹامن' کا نام دیا جاتا ہے۔

۱۹۱۴-۱۸ء کے پرتھم وشو ویاپی یدھ میں جب دریٔہ دانیال اور میسی پوٹیمیا (عراق عرب) میں انگریزی فوجوں کے اندر بیری بیری روگ کی علامتیں پرگٹ ہوئیں۔ تو ان فوجوں کے سپاہیوں کے اہار کے سمبندھ میں اور بھی زیادہ گہری کھوج کرنے کی اوشکتا پڑی۔ اس کھوج میں ڈاکٹروں نے یہ معلوم کیا کہ یہ وٹامن بی بھی دو طرح کی ہوتی ہے۔ ان میں ایک (ارتھات وٹامن بی) تو بیری بیری کے روگ کو روکتی ہے۔ اور پیدا نہیں ہونے دیتی اور دوسری ارتھات وٹامن بی ۲ شریر کی بناوٹ کو بڑھاتی اور مضبوط کرتی ہے۔ بی ا ایک تو تیز گرمی پاکر نشٹ ہو جاتی ہے۔ خصوصاً اس وقت جبکہ کھار (نمک وغیرہ) بھی اس کے ساتھ موجود ہوں) لیکن دوسری (وٹامن بی ۲) بی ا کی نسبت زیادہ پائیدار ہے اور زیادہ گرمی برداشت کر سکتی ہے۔ مگر پانی میں جلدی گھل مل جاتی ہے۔

خمیر میں یہ دو نو وٹامن تقریباً برابر برابر ہوتی ہیں۔ کونپل پھوٹے ہوئے گیہوں میں بی ا زیادہ ہوتی ہے۔ انڈے کی سفیدی میں بی ۲ ہوتی ہے بی ا نہیں۔ مانس میں بی ۲ ادھک ہے۔ اور بی ا کم۔ کونپل دار اناجوں۔ دالوں اور گمیوں میں بی ا بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اور پتوں اور پھلوں میں بہت کم۔ جگر۔ دل۔ گردے۔ انڈے کی زردی اور کوڈ مچھلی کے جگر میں بھی یہ

ہوتی ہے۔ مگر گردوں، پٹھوں کے اور مچھلی کے ماس میں بہت کم۔

بی کی کمی کا اثر چوہوں کے آہار میں وٹامن بی اکی کمی کر کے یہ دیکھا گیا ہے کہ اس کمی سے ان کے دل کی دھڑکن ۵۵۰ سے ۳۰۰ کے لگ بھگ رہ گئی اور یہ کمی پورا کر دینے سے ان کے دل کی دھڑکن بھی پھر ٹھیک ہو گئی۔ اس لئے جن منشیوں کے دل کی دھڑکن بھی کمزور پڑ جاتی ہے۔ ان کے لئے بھی بی اوٹامن والی خوراک زیادہ لابھ دائیک سدھ ہوتی ہے۔ دھان کی بھوسی میں بھی یہ وٹامن موجود ہے۔ اس میں سے اور خمیر میں سے یہ انش نکال کر جو تجربے کئے گئے ہیں۔ ان سے یہ وچار اور بھی صاف طور پر سدھ ہو گیا ہے۔

اس وٹامن کو ڈاکٹری شبدوں میں اینورائن (ANEURINE) بھی کہتے ہیں۔ اگر سو گرام (ایک ڈاکٹری وزن) سوکھے خمیر میں اس کا انش ۹۰ ہوتا ہے۔ تو اس کے ست میں ۶۰۰، کرنیل والے گیہوں میں ۳۹ سے کچھ کم۔ ثابت گیہوں میں ۹۰۔ ثابت سفید گیہوں کے (چوکر والے آٹے) کی روٹی میں ۳۶۔ لال گیہوں کی روٹی میں ۱۵ سے ۲۴ تک۔ سفید میدے کی روٹی میں ۳ سے ۱ تک۔ جئی (اوٹ میل) میں ۳۰ سے ۵۱ تک۔ تازہ مٹر میں ۹۰ سے ۱۲۰ تک۔ اخروٹ وغیرہ میں ۴۵ سے ۶ تک۔ سبزیوں میں ۳ سے ۲۱ تک۔ پھلوں میں ۳ سے ۱۲ تک۔ آلو میں ۹ سے ۱۲ تک۔ ڈھور ڈنگروں اور بھیڑ بکریوں کے ماس میں ۹ سے ۱۸ تک۔ سور کے ماس میں ۶۶ سے ۹۶ تک۔ مچھلی میں ۹ سے ۱۲ تک۔ دودھ میں ۷۔ پنیر میں صفر سے ۹ تک۔ جگر اور گردے میں ۲۴ سے ۵۷ تک اور انڈے کی زردی میں ۲۴۔ یہ سب نسبتی اندازے ہیں۔ انہیں ٹھیک ٹھیک وزن نہیں سمجھنا چاہیئے۔

ڈاکٹروں نے یہ اندازہ لگایا ہے کہ شریر کی بناوٹ میں مناسب ترقی

قائم رکھنے کے لئے ایک بچے کے اہار میں اگر پروٹین کا انش ۵ ہو۔ تو وٹامن بی کا انش ایک ہونا چاہیئے۔

بی ۳ - ۴ - ۵ وٹامنوں کا سمبندھ بی ا سے بہت گہرا ہے۔ لیکن ان کے گنوں کا ابھی تک ٹھیک ٹھیک پتہ نہیں لگایا جا سکا۔ اس کے علاوہ ڈاکٹروں نے بی ۲ وٹامن میں بی ۶ اور بی ۷ کا بھی پتہ لگایا ہے۔ غرضیکہ یہ وٹامن بہت ضروری ہوتے ہوئے بھی بے حد پیچیدہ سے ہیں ان کی باریکیاں اچھے اچھے ہوشیار ڈاکٹروں کی سمجھ میں بھی آسانی سے نہیں آسکتیں۔ معمولی گرہستیوں کا تو کہنا ہی کیا ہے؟ اس لئے انہیں ان باریکیوں میں نہ پھنسنا چاہیئے۔

بی ا وٹامن نسوں۔ ناڑیوں (اعصاب) کی کمزوری دور کرنے کے لئے بہت ضروری ہونے کے کارن (ANTI-NEURITIC) کہلاتی ہے۔ لیکن سفید میدہ سے یہ انش بالکل نکل جاتا ہے۔ اسی لئے ڈاکٹر بہت باریک پسے اور چھنے ہوئے مشینی آٹے اور میدے کی نسبت ہاتھ کی چکی کا پسا ہوا اور بے چھنا موٹا اور دردرا آٹا۔ سواستھ کے لئے بہت اچھا سمجھتے ہیں اور دلیے کو اس سے بھی زیادہ یا داتیک خیال کرتے ہیں۔

دھان کے چھلکے کے نیچے بھی یہ وٹامن موجود رہتا ہے۔ مگر مشین کے ذریعے صاف ہونے پر ادھک رگڑ کھا جانے اور خوب مل مل کر دھوئے جانے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ اسی لئے اوکھلی میں ہلکی رگڑ سے صاف کئے ہوئے۔ بے پالش چاول۔ خوراک کے طور پر بہتر کہے جاتے ہیں۔ مگر آج کل کے مشینی زمانے میں یہ سب لابھدایک اہار نایاب سے ہو گئے

ہیں۔ اسی لئے ہمارے سوا ستھے دلوں دن بگڑتے جا رہے ہیں۔ روگیوں کی اور خاص کر روگی بچوں اور زچہ ستریوں کے آہار کے سمبندھ میں تو ان باتوں کا جتنا بھی وچار رکھا جا سکے اتنا ہی اچھا ہے۔

سی وٹامن (C-VITAMIN)

سکروی (SCURVY) (ماس خورہ) کی تکلیف دہ بیماری کا مختصر سا ذکر ہم پہلے بھی کر آئے ہیں۔ ڈاکٹروں کی رائے میں یہ روگ سی وٹامن کی کمی سے پیدا ہوتا ہے۔ اس میں روگی شروع میں نامعلوم طور پر کمزور اور سست ہوتا جاتا ہے۔ پھر کھڑے ہونے پر اس کے سر میں چکر آنے لگتے ہیں۔ بالوں میں خشکی پیدا ہو کر بھیاس (سیکری) بیٹھ جاتی ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا سا چھا جاتا ہے۔ مسوڑھے پھولنے لگتے ہیں اور ذرا سی رگڑ پہنچتے ہی۔ ان میں سے خون بہنے لگتا ہے۔ چہرے کا رنگ اور چمک دمک اڑ جاتی ہے۔ شریر کی کھال پر سے چھلکے اترنے لگتے ہیں۔ آنکھوں کے گرد کالے کالے حلقے پڑ جاتے ہیں۔ اور نظر کمزور ہو جاتی ہے۔ ڈاڑھوں میں کیڑا لگ کر کھوکھ پڑ جاتی ہیں۔ جس سے بے حد کشٹ سہنا پڑتا ہے۔ شریر کی کھال اتنی کمزور اور نازک پڑ جاتی ہے کہ ذرا سی بھی چھل جانے پر خون نکل آتا ہے اور بڑی مشکل سے رکتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

یہ بیماری ان لوگوں کو زیادہ ستاتی ہے۔ جو سوکھے پھلوں اور سوکھی سبزیوں کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ یا ماس زیادہ کھاتے ہیں۔

اس روگ کی روک تھام اور اس کے علاج میں سہائتا پہنچانے کے لئے سی وٹامن والے آہار بہت لابھدایک ہوتے ہیں۔ خصوصاً جوانی اتر جانے کے

بعد بوڑھاپے سے آرتھرائیٹس میں ایسی خوراک کی بہت آوشیکتا ہوتی ہے۔ ویسے تو سبھی پھلوں اور سبزیوں میں یہ وٹامن تھوڑا بہت موجود ہے۔ مگر نیبو۔ سنگترے۔ ٹماٹر۔ بند گوبھی میں بہت ہوتا ہے۔ چقندر اور شلجم میں کسی قدر کم۔ ہلکی آگ پر دھیرے دھیرے پکانا اور بھوننا اس وٹامن کے لئے زیادہ نقصان دہ ہے۔ تیز آگ سے جلدی ہی اُبال لینا نسبتاً اچھا ہے۔ سبزیوں کو ایک بار پکا کر۔ پھر بار بار گرم کرتے رہنے سے تو یہ بالکل ہی نشٹ ہو جاتا ہے۔ اور سوڈا ڈالنے سے بھی قائم نہیں رہتا۔ دودھ میں اگر ذرا سی بھی ترشی پڑ جائے۔ تب بھی یہ مارا جاتا ہے۔ سبزیاں پکاتے ہوئے۔ اگر انہیں کھلا چھوڑ دیا جائے۔ تو یہ ہوا میں اُڑ جائے گا۔ اس لئے پتیلی پر ڈھکنا ہر وقت رہنا چاہیئے۔ تاکہ یہ وٹامن ضائع نہ جائے۔ کھلی ہوا میں بہت اُبال اُبال کر چٹنی مربے وغیرہ تیار کئے جاتے ہیں۔ ان میں یہ وٹامن بالکل نہیں رہتا اس لئے انہیں نئے طریق پر (جس میں ہوا نہ لگنے پائے) تیار کرنا زیادہ اچھا ہے۔ اس طریق پر جو دودھ گاڑھا کیا۔ جمایا یا خشک کیا جاتا ہے۔ اس میں سے یہ وٹامن ضائع نہیں ہو سکتا۔

ویسے بھی دودھ میں اس وٹامن کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ اگر اس طرح ہوا لگنے بغیر دودھ کو گاڑھا یا خشک کر لینے کے بعد اس میں نیبو یا سنگترے کا رس ڈال کر اسے جما لیا جائے۔ تو وہ بہت لابھ دائیک ہو سکتا ہے۔

مٹر اور دوسری پھلیوں کے بیج۔ گیہوں۔ موٹھ وغیرہ اناجوں کے دانوں میں جب کونپل پھوٹ جاتی ہے۔ تو ان میں اس وٹامن کی ماترا بہت بڑھ جاتی ہے۔ اس لئے جب پھل اور سبزیاں کم ملتی ہوں۔ تو ان بیجوں اور

اناجوں کے دانوں کا یہ استعمال زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ خون کی کمی۔ اور خون میں لال پرمانوؤں کے بہت کم ہو جانے پر بھی اس وٹامن کی بڑھی آوشیکتا ہوتی ہے۔ کیونکہ یہ خون کا ایک خاص اور ضروری انش ہے۔ ایسے مریضوں کے لئے اس وٹامن والے اہار وشیش روپ سے لابھدایک ہوتے ہیں۔

مختلف پھلوں اور سبزیوں میں اس وٹامن کا اندازہ اس طرح لگایا گیا ہے کہ اگر نیبو اور سنگترے کے رس میں اس کا انش ۱۰۰ سمجھا جائے تو سیب اور انگوروں میں ۳۔ کیلے میں ۱۵۔ بندگوبھی میں ۱۰۰۔ پالک کے ساگ میں ۴۰۔ نئے آلوؤں میں ۲۰۔ پرانے آلوؤں میں ۸۔ستری کے دودھ میں ۶۔ اور گائے کے دودھ میں ۲ ہوگا۔

اس وٹامن کی ایک خاص مقدار ہمارے پیشاب میں نکل جاتی ہے۔ اس لئے اس ہانی کو پورا کرنے کے لئے بھی اس کا کافی انش ہمارے اہار میں موجود رہنا پرم آوشیک ہے۔ اگر ایک تندرست منشیہ ایک اونس نیبو یا سنگترے کا رس کسی نہ کسی صورت میں ہر دن استعمال کرتا رہے۔ تو وہ سکروی روگ سے ہمیشہ محفوظ رہ سکتا ہے۔ وبائی بیماریوں کے دنوں میں احتیاط کی خاص ضرورت رہتی ہے۔ ڈاکٹروں کی یہ بھی رائے ہے کہ زکام یا حرارت کے وقت تیز بائی۔ بادی کے روگوں میں یہ وٹامن پیشاب کے رستے بہت کم خارج ہوتا ہے۔

یہ وٹامن پانی۔ گھی۔ تیل۔ چربی وغیرہ میں حل ہو جاتا ہے۔ ۸۰ درجہ حرارت تک قائم رہتا ہے۔ اس سے زیادہ حرارت پاکر اڑ جاتا ہے۔ سوڈا وغیرہ کھاری چیزوں کے میل سے بے حرارت بھی اڑ جاتا ہے۔ یہ وٹامن

علیحدہ دوا کے طور پر بھی بڑے بڑے انگریزی دوا فروشوں سے ملتا ہے۔

ڈی وٹامن (D-VITAMIN)

یہ وٹامن چربی میں گھل مل جانے والی وٹامن A سے بہت ملتی جلتی ہے۔ پہلے یہ اس سے الگ نہیں سمجھی جاتی تھی۔ لیکن ڈاکٹر میک کولم نے اپنے تجربوں سے اسے وٹامن اے سے مختلف ثابت کر دکھایا ہے۔

اس کے بعد ڈاکٹر ٹوبیسٹر اور ڈاکٹر ریڈ ہیم نے یہ ثابت کیا کہ ہمارے شریر میں "ارگوسٹرال" نامی پدارتھ کا جو انش کیلسی فیرول" کہلاتا ہے۔ وہ ہمارے کچھ دیر تک دھوپ میں ننگے بدن بیٹھے رہنے سے وٹامن ڈی بن جاتا ہے۔ اور ڈاکٹر سٹین بوک اور ڈاکٹر ہنڈسٹے نے یہ ظاہر کیا۔ کہ اودے رنگ میں گذری ہوئی سورج کی کرنیں اس کیلسی۔فیرول" کی ٹھنڈی اور بیکار پڑی شکتی کو اور بھی زیادہ تیز کر کے ہمارے شریر کو لابھ پہنچا سکتی ہیں۔ اور زیتون۔ بنولے وغیرہ تیلوں کے ساتھ مل کر یہ اور بھی زیادہ تیز ہو جاتا ہے۔ اسی لئے دھوپ میں بیٹھ کر جسم پر تیل ملنے سے شریر بہت مضبوط ہوتا ہے۔ وٹامن ڈی۔ وٹامن اے کی نسبت زیادہ پائیدار ہوتا ہے۔ اور ہوا یا دھوپ زیادہ برداشت کر سکتا ہے۔ اور اڑ نہیں جاتا۔

اس وٹامن کی کمی سے ہمارے معدے کی انتڑیوں میں کیلشیم (چونا) جذب کرنے کی شکتی کم ہو کر سوکھے (RICKETS) کی بیماری پیدا کر دیتی ہے جو جسم میں چونے اور فاسفورس کی مناسب مقدار میں کچھ کمی یا زیادتی ہو جانے کے کارن پیدا ہوا کرتی ہے۔ یہ وٹامن ہی ان کی باہمی نسبت کو ٹھیک ٹھیک رکھ کر ہمارے شریر کی ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے۔ اگر یہ وٹامن نہ ہو۔ تو چونا

اندر فاسفورس اپنی مناسب مقدار میں موجود رہتے ہوئے بھی ہماری ہڈیوں کو پورا پورا لابھ نہیں پہنچا سکتے۔ کوڈ لیور آئل میں یہ وٹامن زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ اسی لئے دھوپ میں بیٹھ کر اس کی خوب مالش کرنے سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ اور جسم میں خوب طاقت آتی ہے۔ اور اس کی چکنائی مکھن اور گھی کی چکنائی سے زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ گائے کے دودھ کو کچھ دیر تک دھوپ میں رکھ کر اس میں بھی یہ وٹامن بڑھائی جا سکتی ہے مگر اتنی نہیں۔ جتنی کہ کوڈ لیور آئل میں ہوتی ہے۔ نباتاتی تیلوں میں بھی وٹامن ڈی تھوڑی بہت موجود ہوتی ہے۔ مگر وٹامن اے نہیں ہوتی۔ اسی لئے دھوپ میں بیٹھ کر ان کی مالش بھی کسی قدر فائدہ پہنچاتی ہے۔ دھوپ سے اس کا وٹامن کا وسیشیش سمبندھ ہے۔ تازہ سبزیوں میں بھی یہ وٹامن پائی جاتی ہے۔ پرنتو کاٹے جانے کے بعد یہ شیگھر ہی نشٹ ہو جاتی ہے۔

ہمارے دانتوں کی ہڈیوں اور ان کی چمک دمک پر بھی اس وٹامن کا خاص اثر پڑتا ہے۔ ڈاکٹر میلن بائی کا وچار ہے کہ ڈاڑھوں میں کیڑا لگ کر کھوکھ پڑ جانے کا کارن بھی۔ اس وٹامن کی ہی کمی ہوتی ہے۔ اس کی بدولت ہی ہمارے شریر میں چونے کا انش مضبوط ہوتا ہے۔ اور ہماری انتڑیوں میں اسے زیادہ ماترا میں جذب کرنے کی شکتی آتی ہے۔ اس لئے ہمارے شریر میں اس وٹامن کی ماترا جتنی بھی زیادہ بڑھتی ہے اتنا ہی چونے کا انش بھی بڑھتا ہے۔ اور ہماری ہڈیاں مضبوط ہو کر ان میں سہن شکتی ادھک ہوتی جاتی ہے۔ پرنتو ساتھ ہی اس کے ہمارے خون میں چونے کا انش بڑھ جانے سے وہ پھیپھڑے۔ جگر گردے۔ تلی وغیرہ کو ہانی بھی پہنچاتا ہے۔

مکی اور موٹھ (اوٹ میل) کا اس وٹامن سے وشیش ورودھ ہے۔ اسی لئے جن جانوروں کو مکی اور موٹھ کا چارہ دیا جاتا ہے۔ انہیں جلدی ہی سوکھا ہو کر ان کی ہڈیاں کمزور پڑتی جاتی ہیں۔ اور ان کا دودھ بھی اچھا بل دایک اور گن کاری نہیں رہتا۔ اس میں وٹامن بی تو پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن وٹامن ڈی کا انش مارا جاتا ہے۔ اس لئے جن بچوں کی ہڈیاں کمزور ہو گئی ہیں۔ ان کے لئے ایسے جانوروں کا دودھ کافی لابھدایک نہیں ہوتا جنہیں مکی یا موٹھ کھلائی جاتی ہو۔ ان کا یہ چارہ فوراً بدل دینا چاہیئے۔ سوکھے چارے بھس وغیرہ کی نسبت ہرا چارہ ان کے لئے زیادہ مفید رہتا ہے۔

مکی کے دلیئے میں اگر دودھ کی مقدار زیادہ کر دی جائے۔ تو اس کی یہ کمی آسانی سے پوری ہو جاتی ہے۔ خمیرے آٹے میں بھی یہ وٹامن اچھی مقدار میں ہوتی ہے۔ اسی لئے گئووں کو خمیرہ آٹا کھلانے سے ان کے دودھ میں یہ وٹامن بڑھ سکتی ہے اور وہ دودھ ایسے بچوں کے لئے خاص طور پر مفید ہو سکتا ہے۔ جن کی ہڈیاں کمزور ہوں۔ پالک کے ساگ میں یہ نہیں پائی جاتی۔

اس وٹامن کی سب سے زیادہ مقدار ہیلی بٹ لور آئیل (HALIBUT-LIVER-OIL) میں ہوتی ہے۔ اس کا اندازہ اس پرکار سمجھنا چاہیئے۔ کہ جتنے ہیلی بٹ لور آئل میں اس انش کی ماترا ۲۵۰۰ ہوتی ہے۔ اتنے ہی کوڈ لور آئیل میں یہ صرف ۱۲۰ ہوتا ہے۔ اور مکھن میں $\frac{۱}{۱۲۰}$ سے $\frac{۲}{۱۲۰}$۔

اس وٹامن کی بھی ڈاکٹروں نے دو قسمیں اور معلوم کی ہیں۔ جنہیں انہوں نے ڈی ۲ اور ڈی ۳ کا نام دیا ہے۔ مگر ڈی ۲ اور ڈی ۳ میں بہت گہری مشابہت

کہی جا سکتی ہے۔ کیونکہ یہ دونوں ہی مچھلیوں کے تیل میں پائی جاتی ہیں۔ انسانوں اور چوہوں میں سوکھے کی بیماری روکنے کے لئے بھی ان دونو کا پربھاؤ ایک ہی جیسا ہے۔ مگر مرغی کے چوزوں پر ڈی ۳ کا اثر زیادہ تیز دیکھا گیا ہے۔ جس سے یہ سدھ ہوتا ہے۔ یہ دونو وٹامن ایک ہی نہیں بلکہ ان میں کچھ نہ کچھ فرق ضرور ہے۔ سٹی لنل میں نہایت تیز اودے رنگ کی روشنی ڈالنے سے ان وٹامن کا پربھاؤ بہت کچھ بدلتا ہوا پایا گیا ہے۔ اس لئے ان وٹامنوں کو ڈی ۲ اور ڈی ۳ کا نام دے دیا گیا ہے۔

ای وٹامن E-VITAMIN

ڈاکٹر الوینز اور بشپ (ایک ڈاکٹر کا نام) نے چوہوں پر کوڈ لیور آئل کی وٹامن اے اور ڈی کے۔ نیز خمیر کی وٹامن بی اور بی ۲ کے تجربے کر کرکے سنہ ۱۹۲۲ء میں یہ رائے ظاہر کی ہے کہ چونکہ بعض چوہوں میں ان خوراکوں سے اپنا وہ اثر پیدا نہیں کیا۔ جس کی کہ آشا کی جاتی تھی۔ اور انہیں ہرے پتوں۔ ثابت اناجوں (CEREALS) کی کونپلوں۔ لیٹوس کے تیل سے لابھ پہنچا ہے۔ اس سے یہ سدھ ہوتا ہے۔ کہ ان پدارتھوں میں کسی نئی قسم کی وٹامن موجود ہے۔ جس کا کہ ابھی تک کسی کو پتہ نہیں لگا۔ اسی وٹامن کو انہوں نے وٹامن ای کا نام دے دیا۔ اور پھر گیہوں کی کونپلوں سے کچھ تیل جیسا انش نکال کر اس کی بھی دو قسمیں قائم کر دیں۔ ان کی رائے ہے کہ یہ وٹامن ای ہوا میں تو دیر تک ستھر رہتی ہے۔ پرنتو کچھ چربیوں میں حل کر اڑ جاتی ہے۔ اور کچھ میں قائم رہتی ہے۔ لوہے کی کھار (آئرن سالٹ) میں بھی یہ قائم نہیں رہتی۔ یہ پانی میں حل نہیں ہو سکتی۔ مگر گرمی۔ روشنی اور ہوا

میں قائم رہتی ہے۔ معمولی حرارت میں۔ تیزابوں اور کھاروں کے سامنے بھی سنتھر رہتی ہے۔ کئی اور ڈاکٹروں نے بھی اپنے تجربوں سے ان کی اس رائے کا سمرتھن کیا۔

اب یہ کہا جاتا ہے کہ جن گربھ وتی ستریوں کے گربھ میں ہی بچے مر جاتے ہیں۔ انہیں گیہوں کی کونپلوں کے اس انش یا اس کے تیل (ویٹ جرم آئیل) سے بہت لابھ پہنچتا ہے۔ مگر مردوں کے لئے یہ اتنا ہانی کارک ہے۔ کہ انہیں نامرد کر دیتا ہے۔ فنشیوں کے سادھارن اہار میں یہ وٹامن ای کافی مقدار میں ہوتی ہے۔ لیکن جو لوگ سبزیاں کم کھاتے ہیں۔ اور سفید آٹا زیادہ۔ ان میں اس کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس ویٹ جرم آئیل سے ڈاکٹروں کو ان گربھ وتی ستریوں اور گائے بھینسوں کے علاج میں بھی اچھی سپھلتا ہوئی ہے۔ جن کے گربھ اکثر بار بار گر جاتے تھے۔ یہ وٹامن ستریوں کے اور بھی کئی روگوں میں بڑی لابھ دایک سدھ ہوئی ہے۔

لبنتوں اور دوسرے تیلوں میں بھی یہ وٹامن تھوڑی بہت موجود ہوتی ہے۔ پرنتو جانوروں کی چربیوں اور تیلوں میں نہیں پائی جاتی۔ اور اگر ہوتی بھی ہے تو بہت کم۔ دودھ گھی میں بھی بہت کم ہوتی ہے۔ ستریوں کے گربھ میں بچے کی پرورش کے لئے یہ بہت سہایک ہے۔ بچے دینے والی چوہیوں میں اس کی ماترا کم کر دینے پر تو وہ اکثر بانجھ ہو جاتی ہوئی پائی گئی ہیں۔ جن تندرست دکھائی دینے والی ستریوں کے گربھ میں بچے کی پوری پوری پرورش نہیں ہو سکتی۔ ان کے شریر میں اسی انش کی کمی سمجھی جانی چاہیے مردوں کے فوطوں پر اس وٹامن کا خاص پربھاؤ پڑتا ہے۔ اور وہ کمزور ہو جاتے ہیں۔

نیجول۔ ہرے پتوں خصوصاً لیٹوش۔ الفا الیفا مٹر۔ موٹھ اور دوسرے اناجوں میں یہ بہت ہوتی ہے۔ خصوصاً ان کی ہری ہری کونپلوں میں۔

جی وٹامن G-VITAMAN

جی وٹامن۔ وٹامن بی ۲ سے اتنی مشابہ ہوتی ہے کہ اکثر ڈاکٹر ان دونوں کو ایک ہی سمجھتے رہے ہیں۔ مگر ڈاکٹر گولڈبرگر نے اس کے سمبندھ میں اپنے تجربوں کی بنا پر یہ رائے ظاہر کی ہے کہ یہ دونوں ایک ہی نہیں۔ بلکہ ان میں کسی قدر فرق بھی ہے۔

یہ وٹامن بھی دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک تو منشیوں کے شریر کی بناوٹ میں مدد دیتی ہے۔ اور دوسری پیلاگرا (PELLAGARA) روگ کو روکتی ہے۔ اور اس کے روگیوں کو بہت لابھ پہنچاتی ہے۔ کیونکہ یہ روگ اس انش کی کمی سے ہی پیدا ہوتا ہے۔ خمیر میں یہ انش بہت کافی ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ولسن کی رائے ہے کہ جب منشیہ کے شریر میں لوہے کا انش کم ہو جاتا ہے۔ تو یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لئے جس آہار میں لوہے کا انش ادھک ہو۔ وہ اس روگ میں زیادہ لابھدایک سمجھنا چاہئیے۔

ڈاکٹر ای ڈی ایک رائیڈ کا کہنا ہے کہ چاولوں اور باجرے میں وٹامن ۲ مقدار اگرچہ ثابت مکی کی نسبت کم ہوتی ہے۔ مگر پھر بھی بہت کافی ہوتی ہے۔ لیکن پھر بھی چاول کھانے والوں کو بیری بیری روگ آگھیرتا ہے۔ پیلاگرہ نہیں۔ جس سے یہ سدھ ہوتا ہے کہ کئی اناجوں میں بیری بیری روگ کو روکنے والا انش نہیں ہوتا۔ اور وہ انش وٹامن ۲ سے مختلف

ہی ہے ۔ اسی انش کو وٹامن جی سمجھنا چاہیئے ۔ جو پیلاگرا اور بیری بیری کو یکساں طور پہ روکتا اور دور کرتا ہے ۔

پیلاگرہ روگ کی کچھ علامتیں

یہ روگ بھی بیری بیری ۔ سکروی اور سوکھے کے سمان ۔ اہار کی خرابی اور کمی سے پیدا ہوتا ہے ۔ یہ وبائی یعنی چھوت سے لگنے والا روگ ہی ہے ۔ یہ اکثر بہت دیر تک چکنی اور میٹھی اور نشاستہ زیادہ چربی اور کاربو ہائی ڈریٹ والی ایسی خوراک کھاتے رہنے سے ہوتا ہے ۔ جس میں پروٹین اور وٹامن کم ہوں ۔ اس مرض میں بدہضمی ہو کر قبض ہو جاتی ہے ۔ جی متلانے لگتا ہے ۔ اپھارہ بھی ہو جاتا ہے ۔ چھاتی پہ جلن سی رہنے کے کارن بے چینی رہتی ہے ۔ کبھی کبھی دست بھی لگ جاتے ہیں ۔ نیند اڑ جاتی ہے ۔ سر میں درد رہتا ہے ۔ اور چکر آنے لگتے ہیں ۔ حافظہ خراب ہو جاتا ہے ۔ مزاج چڑچڑا پڑ جاتا ہے ۔ اور ذرا سی بھی تکلیف گھبراہٹ پیدا کر دیتی ہے ۔ دماغی پریشانی رہتی ہے ۔ وزن دن بدن کم ہوتا جاتا ہے ۔ رنگ پیلا پڑتا جاتا ہے ۔ وغیرہ ۔ وغیرہ ۔

اس بیماری کے روگی کو ایسی خوراک دی جانی چاہیئے ۔ جس میں وٹامن بی۲ ۔ جی اور لوہے کے انش کی بہتات ہو اور پروٹین کاربو ہائی ڈریٹ اور چکنائی کی کمی ہو ۔ سبزی (خصوصاً ہرے پتوں والی) تازہ پھل ۔ ٹماٹر وغیرہ خوب کھلانے چاہئیں ۔ لال گوشت ۔ انڈے ۔ مچھلی بھی اس کے لئے اچھے ہیں ۔ خمیرے آٹے کی روٹی بہت مفید ہے ۔ تمباکو وغیرہ نکوٹین والی چیزوں سے اسے سخت پرہیز رکھنا چاہیئے ۔ بہت محنت مشقت

اور دماغی پریشانی والے کاموں سے بھی بچنا چاہیئے۔ جتنا بھی زیادہ وہ بستر میں لیٹا رہے اور آرام کرے اُتنا ہی اچھا ہے۔ پرنتو اس کے یہ ارتھ نہیں کہ وہ معمولی ورزش بھی چھوڑ دے۔ اور بالکل ہی نہ چلے پھرے۔ جس سے اس کی خوراک بھی ہضم نہ ہو۔ البتہ اسے ایسے کام نہیں کرنے چاہئیں جن سے وہ جلدی ہی تھک جائے۔

یہ وٹامن پانی میں حل ہو جاتی ہے۔ اور حرارت بھی زیادہ برداشت کر سکتی ہے۔ یہ دودھ کئی جانوروں کے گوشت۔ جگر۔ گردوں اور انڈوں میں۔ تیز سبزیوں اور پھلوں میں یہ زیادہ ملتی ہے۔

کے وٹامن K-VITAMIN

حال ہی میں یہ معلوم ہوا ہے کہ چربی میں گھل مل جانے والی ایک وٹامن اور بھی ہے۔ جو سور کے جگر کی چربی اور سبزیوں کے ہرے پتّوں میں کثرت سے ملتی ہے۔ اسے وٹامن کے (K) کا نام دیا گیا ہے۔ ڈاکٹر ڈیم اور ڈاکٹر لشون ہیٹلر نے ۱۹۳۴ میں یہ ثابت کیا ہے۔ کہ اس وٹامن سے خون کے لال ذروں کی کمی دور ہوتی ہے۔ اور بہت خون نکل جانے یا خون کی کمی سے جو مریض کمزور ہو جاتے ہیں۔ ان کے لئے یہ بہت لابھ دایک ہوتی ہے۔ مریضوں کے جن جوڑوں کے خون میں دیر تک گاڑھا پن نہیں ہوتا۔ وہ پتلا ہی بنا رہتا ہے۔ یہ وٹامن ان کے خون کو جلدی ہی گاڑھا کر دیتی ہے۔ اسی سے ان ڈاکٹروں نے اس کے اس گن کا پتہ لگا کر اسے اپنے رنگیوں میں استعمال کیا ہے۔ اور لابھ دایک پایا ہے۔

اس وٹامن کی بھی دو قسمیں کے ۱ اور کے ۲ بتائی جاتی ہیں۔ ان میں

کے بارے اسے انجیکشن سے پتلے خون والے مریضوں کا خون جلدی گاڑھا ہو جاتا ہے۔ اور یہ ہیموفیلیا کے روگیوں کے لئے بہت لابھ دائک ثابت ہوئی ہے۔ جن بچوں کا کسی وجہ سے بچپن میں ہی خون بہت نکل جاتا ہے۔ ان کے لئے بھی مفید ہو سکتی ہے۔

پی۔ وٹامن P-VITAMIN

اس کے بارے میں ابھی پوری پوری کھوج نہیں ہو سکی۔ پرنتو یہ سمجھا جاتا ہے کہ ہمارے شریر میں جو پروٹین ہے۔ وہ اس وٹامن کا انش کم ہونے سے دنوں دن کمزور پڑتا جاتا ہے۔ اور اپنا پورا پورا لابھ نہیں پہنچا سکتا۔ اس وٹامن کا استعمال ...... شریر میں کچھ ایسا تیزاب (ایسڈ) پیدا کر دیتا ہے جو ہمارے شریر کو۔ اہار میں سے پروٹین کا انش زیادہ جذب کرنے میں مدد دینے والا ہوتا ہے۔ اس تیزاب کو ڈاکٹری اصطلاح میں "ایسکوربک ایسڈ" (ASCORBIC ACID) کہتے ہیں۔

ہمارے اہار میں وٹامنوں کا مہتو اور ان کی آوشیکتا۔

وٹامنوں کے اس ورنن کو سماپت کرنے سے پہلے ہم ایک بار پھر ان کے مہتو اور ہمارے اہار میں ان کی آوشیکتا کو دوہرا دینا نہایت ضروری سمجھتے ہیں۔ تاکہ ان کی یاد پھر تازہ ہو جائے۔ اور ہمارے پریہ پاٹھک اس سے جتنا بھی لابھ اٹھا سکیں۔ اس سے محروم نہ رہیں۔ پرنتو اس کے ساتھ ہی ہم انہیں ایک بار پھر یہ بتا دینا چاہتے ہیں کہ پشچمی ڈاکٹروں کی یہ کھوج ابھی تک برابر جاری ہے۔ اس لئے انہیں اسے بلکل سب کچھ سمجھ کر اس کے متھیا بھرم میں نہیں پھنس جانا چاہیئے۔

اور ان کا جتنا بھی گیان ہوتا جائے۔ ایسے ہی موجودہ حالات میں اپنے لئے بہت کافی سمجھ کر اس سے پورا پورا لابھ اٹھانے کا پریتن کرنا چاہئیے۔

اس سمبندھ میں میڈیکل ریسرچ کونسل نے اپنی رپورٹ میں لکھا ہے:

"جہاں تک پچھمی سنسکرتی کا سمبندھ ہے۔ اس سچائی کو ماننے میں کچھ بھی سندیہہ نہیں کیا جا سکتا۔ کہ سکروی۔ بیری بیری جیسی بیماریاں ہماری جنتا میں جو اتنی کم پائی جاتی ہیں۔ ان کا کارن صرف یہی ہے کہ اگر ہمارے روزانہ اہار میں ہمارے بے جانے ہی قدرتاً وٹامنوں کی کچھ بہت کمی نہیں رہتی۔ مگر پھر بھی یہ عام طور پر تسلیم کیا جاتا ہے۔ کہ جب بھی ہمارے سواستھ میں کوئی خرابی ہوتی ہے یا ہم کسی روگ کا شکار بنتے ہیں۔ تو اس کے مختلف کارنوں میں سے ایک کارن یہ بھی ضرور ہوتا ہے کہ ہماری روزانہ خوراک میں اس کے ان ضروری انشوں میں سے کسی نہ کسی انش کی کمی ہو جاتی ہے۔ اور اس کمی کی طرف سے ہماری بے پرواہی ہی انت میں کسی نہ کسی روگ کا روپ دھارن کر کے ہمارے سواستھ کو خراب کرنے لگتی ہے۔ یہ خرابی اس وقت اور بھی بہت زیادہ بھیانک صورت اختیار کر لیتی ہے۔ جب کہ جیون کے آرمبھ میں ہی۔ ارتھات بچپن۔ لڑکپن یا شروع جوانی میں ہی ہم سے کوئی ایسی بھول ہو جاتی ہے۔ اور اس کے سدھار کی طرف مناسب توجہ دینے کی بجائے ہم اسے برابر جاری رکھتے ہیں۔ یا اسے جلد ہی دور کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔

اس سمبندھ میں پشو پکشیوں پر جو تجربے ہوتے رہے ہیں۔

ان کے پرمانوں پر وشواس کر کے تو یہ کہنا پڑتا ہے کہ آہار کے ان ضروری انشوں کی کمی سے ایک بار ہمارے سواستھ میں جو خرابی زندگی کے شروع شروع میں پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ اگلی آیو کی پوری پوری احتیاط اور کوششوں سے بھی کبھی پورن روپ سے دُور نہیں ہو سکتی۔"

اپنے اس سدھانت کے سمرتھن میں بہت سی مثالیں بھی پیش کر کے اس کونسل نے اپنی اسی رپورٹ میں یہ سدھ کر دکھایا ہے کہ جب کبھی تندرست لوگوں کو بھی امتحان کے طور پر کوئی خاص آہار (جس میں کسی وشیش انش کی کمی یا زیادتی ہوتی ہے) برابر زیادہ دنوں تک دیا جاتا ہے۔ تو اس سے بھی وہی بیماریاں پرکٹ یا گپت روپ میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جو آہار کے مختلف انشوں کی کمی یا زیادتی سے پیدا ہوا کرتی ہیں۔ اور جن کا اس آہار انش کے ساتھ خاص سمبندھ بتایا جا چکا ہے۔ ان میں سے ایک خاص پرینام (جو ان تجربوں سے مختلف جانداروں میں ہوتا ہوا صاف دکھائی دیا ہے) یہ ہوتا ہے کہ ان خاص خاص وٹامنوں کی کمی سے ان لوگوں کی نس ناڑیاں کمزور ہو کر ان کی اگلی نسل پیدا کرنے کی شکتی بھی بہت کم ہو جاتی ہے۔

اس لئے ان تجربوں سے یہ نتیجہ نکال لینا بھی کسی طرح بے جا نہ ہوگا۔ کہ عام لوگوں پر بھی اس کمی کا یہی پربھاؤ پڑنا ایک بڑی حد تک ممکن ہے۔ اس لئے ہمیں اس بھول میں کبھی بھول کر بھی نہیں پھنسنا چاہئے۔ اور نہ اپنی اس قسم کی کسی غلطی کی طرف سے کبھی بے پرواہ یا بے فکر ہی رہنا چاہئے۔

اپنی آریہ سنسکرتی اور پوربی سبھیتا کے وچار سے بھی ہم یہ پورے پورے دعوے کے ساتھ کہہ سکتے ہیں۔ کہ اگر ہماری نردھنتا اور کنگالی (جو پچھلے

دو سو سال کی انگریزی غلامی کے کارن ہمارے دیش میں عام طور پہ پیدا ہو گئی ہے۔ اور جس کا ایک پرینام ہمارے قومی دھن دولت کی غیر مساوی بانٹ ہے) ہمارے راستے میں رکاوٹ ثابت نہ ہو تو ہماری قومی خوراک (جو ہمارے درمیانے اور غریب طبقے میں عام ہے) اپنے سواستھ اور بل بڑھانے والے لش کے لحاظ سے پچھمی دیشوں کے ہی اہار سے کئی درجہ اچھی ہے جس میں مانس۔ انڈے۔ مچھلی۔ شراب۔ چائے۔ کافی اور سگریٹ کو حد درجہ پردھانتا حاصل ہے۔ یہ سبھی چیزیں سادھارن روپ سے سواستھیہ کے لئے جتنی ہانی کارک ہیں۔ اس پر ہم پچھلے صفحوں میں کافی پرکاش ڈال چکے ہیں۔

ہماری موجودہ قومی اور دیسی خوراک میں سبزیوں۔ پھلوں۔ بنسپتیوں دودھ۔ دہی۔ گھی۔ مکھن کا کافی حصہ موجود رہنے کی وجہ سے وہ وٹامنوں پروٹین۔ کاربوہائی ڈریٹس۔ چکنائی یا کسی اور انش میں مغربی خوراک سے کچھ زیادہ خراب نہیں۔ ہاں! یہ بات بالکل الگ ہے کہ ہماری سادھارن جنتا اپنی نردھنتا۔ اگیان اور کچھ بری رسموں کے کارن اس معمولی سی سے بھی پورا پورا لابھ نہیں اٹھا سکتی۔ اور بے جانے بوجھے یا جان بوجھ کر بھی۔ کیول اپنی ہٹ دھرمی سے یا دھرم ادھرم کی متھیا اور وپریت بھاوناؤں سے طرح طرح کے روگوں اور خرابیوں میں پھنسی ہوئی۔ ناناپرکار کے دکھ اٹھا رہی ہے۔

آشا ہے کہ اب دیش میں سوراجیہ اور جاتیہ شاسن ستھاپت ہو جانے سے یہ سبھی خرابیاں دھیرے دھیرے دور ہو کر ہماری قومی نردھنتا اور کنگالی کے ساتھ ہی ساتھ یہ اگیان اندھکار اور اس کی بدولت پھیلے ہوئے سبھی برے رسم و رواج بھی آہستہ آہستہ مٹتے چلے جائیں گے۔ اور

ہم ایک بار پھر اپنے پوجیہ پوروجوں کے پراچین ویدک گیان کی جیوتی اور پرکاش میں۔ اپنی آریہ سنسکرتی کا آشرا لیتے ہوئے نہ صرف اپنے دیش میں ہی سب پرکار کے سکھ اور شانتی پھیلا سکیں گے۔ بلکہ سنسار کو بھی سچے سکھ اور شانتی کا درشن کرانے میں سہولتا پراپت کر سکیں گے۔ اور پھر جلدی ہی اپنے اس پرم اچیہ پد "جگت گورو" کے سنگھاسن پر شوبھائمان ہو سکیں گے جس کی شوبھا ہمارے پوجیہ رشی منی کسی زمانے میں کرتے تھے۔ اور جس کی جھلک اس گھور کلی کال میں بھی ہمارے بھگوان دیانند بھگوان تلک۔ پرم ہنس رام کرشن۔ سوامی ویویکانند۔ سوامی رام تیرتھ جیسے انیک مہاپرش اپنے سمے میں دکھا گئے ہیں۔ اور ابھی پچھلے دنوں میں ہی امر شہید مہاتما گاندھی جی بھی اکھل وشو کو دکھا گئے ہیں۔ جن کے گن آج بھی سبھی سنسار مکت کنٹھ سے گا رہا ہے۔

(اوم شم)

ہم کتنی خوراک ہر روز کھائیں؟

ہم کتنی خوراک ہر روز کھائیں؟

ہم اس پرشن کے اُتر میں پہلے بھی بہت کچھ لکھ چکے ہیں۔ پرنتو اس بھاگ کے انت میں اس پرشن پر کچھ اور پرکاش ڈالنا بھی پرم آوشیک جان پڑتا ہے۔ کیونکہ یہ پرشن ایسا ہی ہے کہ جس پر مختلف پہلوؤں سے جتنا بھی پرکاش ڈالا جا سکے۔ اُتنا ہی کم ہے:-

یہ ہم پہلے ہی بتا چکے ہیں کہ ہماری خوراک کا مقصد یہ ہے۔ کہ جو طاقت ہمارے روزانہ کام کاج میں ہر وقت خرچ ہوتی رہتی ہے۔ کم از کم اتنی تو ہر صورت میں پیدا ہوتی جائے۔ نہیں تو ہم دنوں دن کمزور ہوتے جائیں گے۔ اور ایک بالکل تھک کر ایسے چور ہو جائیں گے۔ کہ کچھ بھی کام کاج نہ کر سکیں گے۔ جو لوگ اس بارے میں کنجوسی سے کام لیتے ہیں۔ انہیں اپنا دشمن اپنے آپ کو ہی سمجھنا چاہئیے۔ کیونکہ ان کی یہ حرکت کسی طرح بھی خودکشی سے کم نہیں سمجھی جا سکتی۔

جو لوگ اپنی اولاد کو بھی اپنی حسب توفیق مناسب صحت بخش اور طاقت بخش خوراک کھلاتے ہیں کنجوسی ظاہر کرتے ہیں وہ تو صحیح معنوں میں اپنی آئندہ نسلوں کے بھی دشمن کہے جا سکتے ہیں۔ ان کی اولاد اگر کمزور۔ آئے دن نت نئے مرضوں کا شکار۔ ڈرپوک اور بزدل ہوتی ہے۔ تو اس میں اس اولاد کا کچھ بھی قصور نہیں۔ یہ قصور سراسر اور تمام و کمال ان کے مورکھ اور لوبھی ماں باپ کا ہوتا ہے۔

اس نکتہ خیال سے ہم ہندو جاتی کے ایک بہت بڑے انگ کو نہ کیول اپنا ہی بلکہ اپنے دیش اور جاتی کا ایک بڑا دشمن سمجھتے ہیں۔ جو شہروں میں رہتا

ہوا۔ دن رات کاروبار میں مصروف رہتا ہے۔ اور دھن کمانے کی دھن میں مست ہو کر نہ تو اپنے کھانے پینے کا ہی کچھ خیال رکھتا ہے۔ اور نہ مناسب ورزش وغیرہ کی علت سے اس خوراک کو ہضم کر کے صحیح طور پر اپنے جسم کا ایک حصہ بنائے اور اس سے پورا پورا لابھ اٹھانے کی طرف ہی کچھ دھیان دیتا ہے۔

ان لوگوں کا یہ دلیش اور جاتی دروہ اس صورت میں تو اور بھی بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ جب وہ جھوٹی کفایت شعاری۔ جو کوتہ اندیشی اور کنجوسی سے کسی طرح بھی کم نہیں سمجھی جا سکتی۔ اپنی اولاد کو بھی مناسب طاقت اور قوت بخشنے والی خوراک سے محروم رکھ کر۔ ان کی صحت و تندرستی کو روز بروز گراتے اور خراب کرتے جاتے ہیں۔ اور انہیں کھیل کود کے ذریعے ہر روز مناسب ورزش کرتے رہنے کا بھی موقعہ نہ دے کر۔ کتابوں کے کیڑے یا روپیہ کمانے کی مشین ہی بنانے کی فکر میں ہی دن رات پریشان رہتے ہیں۔

اس کے یہ معنی ہرگز نہیں کہ ہر شخص اپنی گنجائش اور آمدنی سے زیادہ اپنی اور اپنی اولاد کی خوراک پر خرچ کرے۔ اور مصیبت کے وقت کیلئے کچھ بھی نہ بچائے۔ کیونکہ پرماتما نے اپنی اپار کرپا سے معمولی سے معمولی سبزیوں پھلوں۔ اناجوں۔ ساگ پات میں بھی ہمارے لئے وہ طاقت بخش عناصر رکھے ہیں جنہیں مناسب طور پر کھا کر ہم نہایت معمولی خرچ میں بھی اپنی تندرستی کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔ اور ضرورت کے وقت آسانی سے بحال کر سکتے ہیں۔ جیسا کہ ہم پہلے بھی کافی وضاحت سے ظاہر کر چکے ہیں اور آئندہ صفحوں کے مطالعہ سے ہمارے پریمی پاٹھکوں پر اور بھی خود بخود روشن ہو جائیگا

معمولی صحت اور تندرستی کی حالت میں ہر انسان اپنے جسمانی طور پر ۲۴-۲۵ سال کی عمر تک برابر بڑھتا رہتا ہے۔ بشرطیکہ وہ بری سنگت میں

پھنس کر اپنے برہمچریہ کا ناش نہ کرنے لگے۔ اس مضمون پر ہم اپنی دوسری پستکوں میں کافی روشنی ڈال چکے ہیں (دیکھو ہماری تصنیف "پیغام شادی" میں "برہمچریہ کی عظمت" جو علیحدہ پمفلٹ کی صورت میں بھی مل سکتی ہے) جو لوگ لڑکپن یا شروع جوانی میں ویریہ ناش سمبندھی طرح طرح کے دوشوں میں پھنس جاتے ہیں۔ ان کی جسمانی ترقی تو ۔ تو اس عمر سے پہلے ہی ایک بہت بڑی حد تک رک جاتی ہے۔ اور اس سے پیدا ہوئی کمزوری۔ جوانی میں چاہے کچھ زیادہ معلوم نہ دے۔ مگر بڑھاپے میں بہت ستاتی ہے۔ اور اکثر تو ایسا ہوتا ہے۔ کہ کبھی جوانی میں ہی وہ کسی نہ کسی روگ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور بڑھاپے کی نوبت تک بھی نہیں آنے پاتی۔ کہ وہ اس سنسار سے چل بستے ہیں۔

بہر حال یہ سمجھنا چاہیئے کہ جب گرہست کے مختلف دھندوں میں انسان کی طاقت خرچ ہونے لگتی ہے اور دنیا داری کی طرح طرح کی چنتائیں اسے گھیر لیتی ہے۔ تب خوراک کی یہ کمی۔ اس کے شریر کو اور بھی زیادہ نقصان پہنچانے لگتی۔ اور اس وقت اسے اس بات کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ کہ اس کی جتنی طاقت روزانہ محنت اور چنتاؤں کی بھینٹ ہوتی رہتی ہے۔ اس سے زیادہ طاقت وہ اپنی خوراک سے حاصل کر سکے۔ تاکہ اس کی جسمانی طاقت اگر کچھ بڑھے نہ۔ تو کچھ کم بھی نہ ہو۔ تاکہ اس کی زندگی زیادہ سے زیادہ عرصے تک برقرار رہ سکے۔ اور اسے پورے سکھ شانتی کے ساتھ بسر کر سکے۔ ورنہ اس جسمانی طاقت و قوت کی۔ روز بروز بڑھنے والی کمی سے وہ زیادہ عرصے تک اپنی صحت و تندرستی کو ہرگز قائم نہ رکھ سکیگا۔ اور طرح طرح کے دکھ اور کشٹ جھیلتا ہوا۔ اس دن کا انتظار کرنے کے لئے مجبور

ہوگا۔ جب کہ فرشتۂ اجل اگر اس کی سب مصیبتوں کا دکھ سے کم اس جسم کے لئے تو خاتمہ کر دے۔ کیونکہ بقول شاعر

اب تو گھبرا کے یہ کہتے ہیں کہ مر جائیں گے
مر کے بھی چین نہ پایا تو کدھر جائیں گے

مغربی ڈاکٹروں نے جن میں سے ڈاکٹر چیمبر کا نام خاص طور پر قابل ذکر ہے۔ اور جن کا ذکر ہم پہلے بھی کر چکے ہیں۔ اپنی سالہا سال کی تحقیقات سے یہ اندازہ لگایا ہے کہ ایک مناسب وزن اور قد کا نیک چلن انسان اپنی ۲۲ اور ۵۰ سال درمیانی عمر میں۔ دن رات کے چوبیس گھنٹوں کے اندر اپنی جسمانی طاقت کی ۳۲۰۰۔ اکائیاں خرچ کرتا ہے جنہیں مغربی ڈاکٹری کی اصطلاح میں کیرولری (CERROBRY) کہتے ہیں انہوں نے یہ بھی اندازہ لگایا ہے کہ سخت محنت۔ اوسط درجے کی محنت اور ہلکے کام میں کتنی کتنی طاقت۔ قوت و حرارت (جن سب کا مجموعہ ایک اکائی کی صورت میں ظاہر کیا جاتا ہے) خرچ ہوتی ہے۔

ایک گھنٹے کے سخت کام میں ۳۰۰۔ اکائی بشرطیکہ ۲ گھنٹے سے زیادہ کام نہ کیا جائے
″ اوسط محنت کے کام میں ۲۰۰ ″ ″ ۵ ″ ″ ″
″ ہلکی محنت کے ″ ۱۷۵ ″ ″ ۷ ″ ″ ″
″ چلنے پھرنے بیٹھنے وغیرہ میں ۱۰۰ ″ ″ ۴ ″ خرچ نہ کیا جائے۔
″ سونے میں ″ ۶۵ ″ ″ ۸ ″ نہ سویا جائے۔

اس حساب کار زندگی بسر کرتے ہوئے ایک دن رات میں ہماری شکتی کی ۳۲۱۰۔ اکائیاں خرچ ہوتی ہیں۔ جنہیں ہمیں اپنی روزانہ خوراک سے پورا کرنے کا دھیان اور کوشش ضرور کرنی چاہیئے۔ تب بھی ہم تندرست رہ کر اپنی

پوری آیو آرام سے بسر کر سکتے ہیں۔

ہمارے پراچین کال کے رشی منی اور آیورویدشاردوِدوان انسانی عمر کا اندازہ برس۔ مہینوں۔ دنوں۔ گھنٹوں وغیرہ سے نہیں لگایا کرتے تھے۔ بلکہ سانسوں کے آنے جانے کی تعداد سے لگایا کرتے تھے۔ چنانچہ اس سمبندھ میں ایک پرسدھ دوہا ہے:۔

بیٹھت بارہ ۱۲ - چلت اٹھارہ ۱۸ - سووت جاویں تیس ۳۰
منتھن کرتے چونسٹھ ۶۴ جاویں۔ کیوں نہ گھٹے جگدیش؟

یعنی جب ایک تندرست انسان خالی بیٹھا ہو۔ تو ہر ایک پل میں وہ ۱۲ بار سانس لیتا ہے۔ معمولی چال سے چلتا پھرتا ہوا۔ اٹھارہ بار۔ لیکن جب وہ سوتا ہے۔ تو اتنے ہی سمے میں تیس ۳۰ بار سانس لیتا ہے۔ اور جب بھوگ ولاس کرتا ہے تو اس کا سانس ۶۴ بار آتا جاتا ہے۔ اسی لئے جو پرش اور استری بھوگ میں اپنا وقت زیادہ کھوتے ہیں۔ وہ اپنی عمر کے ساتھ خود آپ کھیلتے ہیں۔ اور دنوں دن موت کے نزدیک پہنچتے جاتے ہیں۔

اس کے خلاف جو یوگی پرانایام (حبس دم) کے ذریعے اپنے سانس کو روکنے کا اور یم نیم کا ابھیاس کرتے ہیں وہ اپنی عمر کی میعاد کو بڑھا کر زیادہ مدت تک سکھ شانتی اور صحت و تندرستی کے ساتھ جیتے رہتے ہیں۔ اور نیکی و پاکیزگی کی زندگی بسر کر کے اس جنم کے بعد اگلے جنم میں بھی ایک زیادہ مضبوط اور تندرست شریر پا کر طرح طرح کے سکھ اور آنند بھوگتے ہیں

۱ - آنکھ کے ایک جھپکے میں جتنی دیر لگتی ہے۔ اسے کشن یا چھن کہتے ہیں اور ایسے ۶۰ چھن کا ایک پل ہوتا ہے۔

نیز ہر جنم میں ہم منزلِ مقصود اور نجات مکتی دھام کے نزدیک سے نزدیک تر ہوتے چلے جاتے ہیں۔

اس کے ساتھ ہی ہمیں یہ بھی دھیان رکھنا چاہیے کہ سرد ملکوں میں حرارت کی کمی کے کارن ہماری طاقت معمول سے ڈیوڑھی خرچ ہوتی ہے۔ اسی لئے سردی کے موسم میں بھوک بھی زیادہ لگتی ہے۔ اور خوراک بھی زیادہ کھائی جاتی ہے۔ اس کے مقابلے میں گرم ملکوں اور گرمی کے موسم میں ہماری طاقت بھی ۳/۴ خرچ ہوتی ہے۔ بھوک بھی کم لگتی ہے۔ اور خوراک بھی کم کھائی پی جاتی ہے۔

ستریوں کا کام چونکہ پرشوں کی نسبت کم محنت کا ہوتا ہے۔ اور انہیں پرشوں کے برابر دوڑ دھوپ نہیں کرنی پڑتی۔ اس لئے ستریوں کی شکتی بھی مردوں سے کم خرچ ہوتی ہے۔ یہی فرق سخت کام کرنے والے کسان مزدور وغیرہ اور ہلکے کام کرنے والے دکاندار۔ بابو۔ منشی۔ وکیل۔ ماسٹر وغیرہ کے بارے میں سمجھ لیجئے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ ان کا کام چونکہ زیادہ تر دماغی ہوتا ہے اور شاریرک یعنی (جسمانی) کم۔ اس لئے انہیں شریر کو شکتی دینے والی خوراک کے ساتھ ہی ایسی خوراک کی بھی زیادہ ضرورت ہے۔ جو ان کے شریر کو مضبوط اور تندرست رکھنے کے ساتھ ہی ساتھ ان کی دماغی طاقتوں کو بھی بڑھانے والی ہو۔

اسی اندازہ سے بوڑھے مرد اور عورتیں زیادہ کام نہ کر سکنے کے کارن جوانوں کی نسبت ۳/۴ طاقت خرچ کرتے ہیں اور ۱۶ سے ۲۲ سال کے نوجوان لڑکیوں کو اپنے ظاہرہ کاموں کے ساتھ ہی ساتھ گپت روپ سے اپنی شاریرک شکتیوں اور انگوں اپانگوں کو مکمل کرنے کے لئے۔ معمول سے

۱/۲ زیادہ یعنی ۱/۲ طاقت ہر روز حاصل کرنے کی ضرورت رہتی ہے۔ اور ۱۲ سے ۱۸ سال تک کی کنیاؤں کو۔ چونکہ وہ لڑکوں کی نسبت زیادہ نازک بدن اور کم سختی پسند نیز محنت کرنے والی ہوتی ہیں۔ ان سے کسی قدر کم۔ مگر معمولی سے کسی قدر زیادہ! جیسے آپ ۱/۲ یا مختلف حالات کے مطابق اس سے کچھ کم یا زیادہ سمجھ سکتے ہیں۔

محنت کے اسی انداز کے مطابق ہماری خوراک کی مقدار بھی ہونی چاہیئے۔ تبھی ہمارا جسم مناسب طور پر مضبوط۔ تندرست اور طاقت ور بنا رہ سکتا ہے۔ اور ہم اپنی روزانہ زندگی کے سب کام مناسب ہمت طاقت و قوت کے ساتھ سرانجام دے سکیں گے۔ اس پہلو میں ہم جتنی بھی کوتاہی اور غفلت کریں گے۔ اتنا ہی زیادہ نقصان اٹھائیں گے۔ اتنی ہی ہماری عمر کم ہوگی۔ اور بڑھاپا ہمارے لیے زیادہ تکلیف دہ اور مصیبتوں سے بھرپور ثابت ہوگا۔

اسی سلسلے میں یہ بھی اندازہ لگایا گیا ہے کہ سست اور آرام طلب امیروں کی روزانہ طاقت ایک دن میں ۔ ۱۲۰۰۔ اکائیوں کی بجائے اکثر دو ہزار سے بھی کم خرچ ہوتی ہے۔ مگر وہ اس کے مقابلے میں جو خوراک کھاتے ہیں وہ زیادہ طاقت بخش اور چربیلی ہونے کے کارن ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہے۔ اس لیے وہ خوراک ان کی طاقت و قوت بڑھانے کی بجائے۔ ان کے ہاضمے کی طاقت کو کمزور کر کے نا نا پرکار کے روگ پیدا کر دیتی ہے۔ اور ان کے شریر میں چربی ضرورت سے زیادہ بڑھا کر انہیں موٹا۔ بھاری بھر کم اور پھس پھسا کر دیتی ہے۔ ایسے لوگوں کو اپنی صحت ٹھیک رکھنے کے لیے جہاں ایک طرف اپنی خوراک میں بہت احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ وہاں

اسے ہضم کرنے کے لئے ورزش بھی خوب کرنی چاہیئے۔

اس کے مقابلے میں غریب اور کسان کو اکثر اتنی محنت اور مشقت کرنی پڑتی ہے کہ اس کی طاقت کی اکائیاں ۳۲۱۰ کی بجائے ۵۰۰۰ بلکہ اس سے بھی زیادہ روزانہ خرچ ہوتی رہتی ہیں۔ جس کے کارن وہ دن بدن کمزور ہوتے جاتے ہیں۔ اور ان کی صحت خراب ہو کر ان کی عمر بھی کم ہوتی جاتی ہے اسلئے اگر وہ اپنی غریبی کے کارن دودھ دہی گھی۔ مکھن اور قیمتی پھل میوہ انگور۔ انار۔ سیب۔ سنترہ۔ کشمش۔ بادام وغیرہ مناسب مقدار میں نہیں کھا سکتے۔ تو انہیں طاقت بخش پھلی۔ ہری سبزیاں شلجم۔ گاجر۔ گوبھی۔ دالیں وغیرہ اناجوں کی نسبت زیادہ مقدار میں کھانے چاہئیں۔ اور اناج بھی وہ زیادہ کھانے چاہئیں۔ جو گیہوں کی نسبت زیادہ طاقت بخش ہوتے ہیں۔ مثلاً چنا۔ جو۔ باجرہ وغیرہ

جو لوگ بیماریوں سے بچنا چاہتے ہوں، انہیں گوشت وغیرہ سے ضرور پرہیز رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ گوشت اگرچہ ایک طاقت بخش غذا ضرور ہے۔ مگر اکثر اچھا اور تازہ نہیں مل سکتا۔ کیونکہ جو جانور گوشت کے لئے مارے جاتے ہیں۔ ان میں سے بہت ہی کم تندرست ہوتے ہیں۔ اور اکثر قصائی رشوت وغیرہ دے کر بیمار جانوروں کو بھی۔ جو انہیں سستے مل جاتے ہیں۔ کاٹ ڈالتے ہیں۔ جن کا گوشت کھانے والوں میں بھی اکثر وہ بیماریاں پیدا کرنے کا کارن بن جاتا ہے۔ جو کہ ان جانوروں میں ہوتی ہیں۔ جنہیں گوشت کے لئے کاٹا جاتا ہے۔

پھر تندرست سے تندرست جانور کا گوشت بھی جتنی جلدی گلتا سڑتا اور خراب ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اتنی جلدی کوئی سبزی یا اور خوراک

خراب نہیں ہوتی۔ یہ ایک ایسی حقیقت ہے جس کی صداقت ثابت کرنے کے لئے کسی بڑے ثبوت کی ہرگز ضرورت نہیں۔

"آرڈر آف گولڈن ایج" کے جنم داتا شری سڈنی ایچ بیرڈ (BEARD) جن کا ذکر ہم پہلے بھی کر چکے ہیں۔ اپنی پمفلٹ "کیا مانس بھکشن اخلاقی طور پر ٹھیک ہے"

(IS FLESH EATING MORALLY DFENSIBLE)

میں لکھتے ہیں۔ برطانیہ (اور دوسرے دیشوں کے بھی) کے سرکاری ذبح خانوں کے سرکاری اعداد سے یہ بات صاف ظاہر ہے کہ جو جانور وہاں ذبح کئے جاتے ہیں۔ ان میں سے اکثر پلیورو نمونیہ۔ گلٹیوں اور منہہ کی بیماری نیز ایک قسم کے بخار (جو اکثر سوروں کو ہوتا ہے اور اس لئے (SWINE FEVCY) کہلاتا ہے) تپ دق وغیرہ وغیرہ روگوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اور ان کا گوشت کھا کھا کر ہی ہزاروں بھولے بھالے لوگ بغیر کسی وہم گمان کے اکثر بیماریوں کا شکار رہتے رہتے ہیں"

پرلیری کونسل کے میڈیکل افسر پروفیسر گامیگی اپنی پانچویں رپورٹ میں لکھتے ہیں کہ "جو گوشت جانوروں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کے کل وزن کا قریباً ۱/۵ حصہ ایسے جانوروں سے لیا جاتا ہے۔ جو کسی پرانے پلنے (MALIGNAMT) ناسوروں پھوڑوں جلد اثر کرنے والے روگ کا شکار ہوتے ہیں۔" مسٹر بیرڈ کی رائے میں یہ اندازہ حقیقت سے بہت کم ہے۔

اگر صرف ایک تپ دق کے مرض پر ہی غور کیا جائے۔ تو برلن (جرمنی کی راجدھانی) کے بوچڑ خانے کی رپورٹ سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایک سال میں

وہاں جو جانور کاٹنے جانے کے لئے لائے گئے۔ ان میں سے ۴۳۰۰ ڈنگروں اور ۶۴۳۹۳ سوروں میں تپ دق کے ایسے جراثیم (کیڑے) پائے گئے۔ جو ڈاکٹری وچار سے نہایت ہی تیز وبائی اثر رکھنے والے سمجھے جاتے ہیں۔

جو دکاندار ایسے مریض جانوروں کا گوشت بیچتے ہیں۔ ان پر سبھی مہذب ولایتوں میں آئے دن مقدمے چلتے رہتے ہیں۔ جن میں انہیں سزائیں بھی ملتی ہیں۔ لیکن پھر بھی تو بھی وہ دکاندار باز نہیں آتے۔ اور اپنے بھولے خریداروں کی صحت تباہ و برباد کرتے ہی رہتے ہیں۔ اس لئے دانشمندی اسی میں سمجھنی چاہئے۔ کہ گوشت کھانا بالکل ہی چھوڑ دیا جائے۔

اسی لئے ۲۰ مئی ۱۸۹۲ء کو مانچسٹر (انگلینڈ) کی سوسائیٹی آف میڈیکل آفیسرز آف ہیلتھ نے یہ ریزولیوشن پاس کرنے کی ضرورت محسوس کی۔ کہ

"کسی جانور کے گوشت میں تپ دق کے کیڑے چاہے کتنے بھی کم کیوں نہ ہوں۔ وہ کھانے کے قابل نہیں رہتا۔"

پھر کسی گوشت میں ان کیڑوں کی موجودگی کا پتہ لگانا۔ ایک اعلیٰ .... درجے کی خوردبین کے بغیر کتنا مشکل ہے؟ اس سے یہ صاف ہی ظاہر ہے۔ اور جب لنڈن جیسے بلند پایہ شہر کی مرکزی گوشت مارکیٹ کا یہ حال ہو کہ وہاں کے فرض شناس (؟) انسپکٹر بھی صرف ننگی آنکھ سے ہی گوشت کا معائنہ کافی سمجھتے ہوں۔ تو دوسرے شہروں کے افسروں کا تو کہنا ہی کیا ہے؟

چنانچہ ایک انسپکٹر صاحب نے قسم کھا کر یہ بیان دیا ہے کہ

"مجھے یہ افسوس ہے کہ ۸۰ فیصدی گوشت میں تپ دق کے جراثیم موجود رہتے ہیں۔ اس لئے ایسے گوشت کو ضائع کرا دینے کا ادھکار

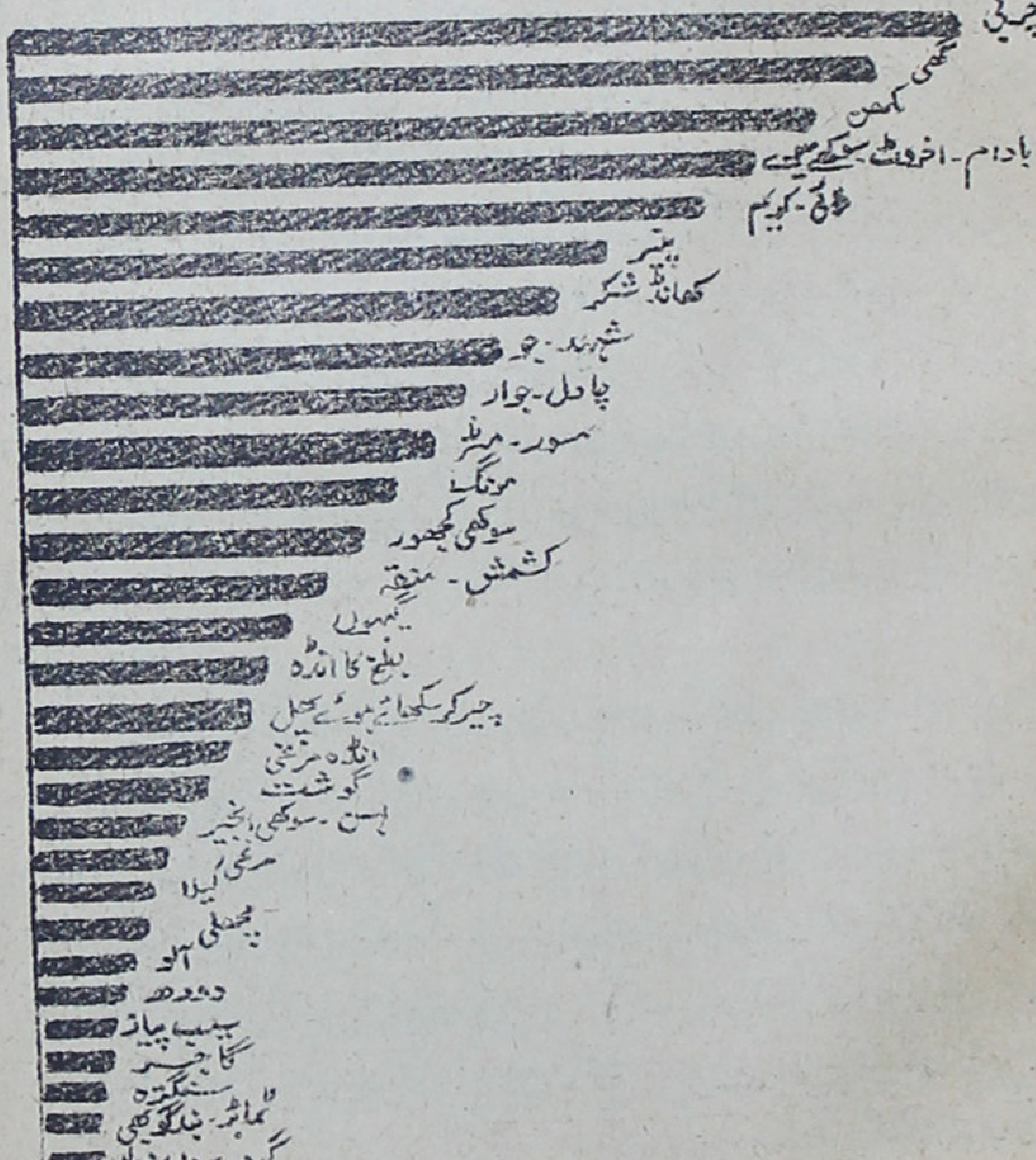
اس کے اور کچھ نہیں ہو سکتا کہ لوگوں کو گوشت مہیا کرنا ہی بالکل بند کر دیا جائے۔

ناسور کے روگ کی پھیلی ہوئی کثرت پر وچار کرتے ہوئے۔ اس روگ کے ماہر معالج ڈاکٹروں ہمفری۔ بیل۔ مارسٹن۔ روجر ولیمز۔ بلیک وغیرہ وغیرہ نے یہ رائے ظاہر کی ہے۔ کہ اس روگ میں پھنسنے کی وجہ کا سب سے بڑا اور پہلا کارن گوشت کھانے کا شوق ہی ہوتا ہے۔ کیونکہ گوشت کے جو ذرے اچھی طرح ہاضم نہ ہو کر جسم سے خارج نہیں ہوتے۔ اور وہ انتڑیوں میں بھی گلتے سڑتے ہوئے خون کو گندا کرتے رہتے ہیں۔ پھر ان کا یہ زہر آہستہ آہستہ پھیل کر کبھی موافق موقع پانے پر یہ مہلک صورت اختیار کر لیتا ہے۔

غرضیکہ آج کل یورپ اور امریکہ کے بہت سے فرض شناس ڈاکٹروں نے مدتوں سے گوشت خوری کے خلاف اپنی آواز بلند کرنی شروع کر دی ہے۔ مگر پھر بھی ہماری بدقسمتی سے اس اہنسا پردھان دیش کی نئی نسلوں میں ودیشیوں کی دیکھا دیکھی یہ علت دنوں دن بڑھتی چلی جا رہی ہے۔ جو ہماری غریبی۔ کمزوری۔ طریق زندگی اور دوسرے بہت سے کارنوں کے ساتھ مل کر ہماری صحت اور تندرستی کو بھی روز بروز زیادہ نقصان پہنچاتی جا رہی ہے۔ افسوس کہ پھر بھی یہاں کے ڈاکٹر وغیرہ لوگوں کو اس طرف کچھ توجہ دلانے کی کچھ ضرورت نہیں سمجھتے۔

پشچم کے یوگیہ وگیان وشارد ڈاکٹروں نے جہاں ایک طرف یہ اندازہ لگایا ہے کہ ایک معمولی انسان کی کس طرح کتنی شکتی ہر روز خرچ ہوتی ہے۔ (جس کا کچھ ذکر ہم اوپر کر آئے ہیں) ویسے بھی انہوں نے یہ بھی بتایا ہے کہ جو چیزیں ہم کھاتے ہیں ان میں سے کونسی چیز ہمارے شریر میں نسبتاً کتنی شکتی پیدا کرتی ہے۔ اس کا کچھ

اندازہ آپ نیچے دیئے ہوئے نقشہ سے لگا سکیں گے۔ جس میں یہ دکھایا گیا ہے کہ اپنی ایک ہی خاص مقررہ مقدار میں کسی چیز سے پیدا ہونے والی شکتی کا اندازہ کتنا ہے۔ اسی اندازہ کو سامنے رکھ کر ہر شخص اپنی مالی حالت کے مطابق اپنی خوراک منتخب اور پسند کر سکتا ہے۔



اس میں جیسا کہ ہم پہلے بھی لکھ چکے ہیں - یہ بات بھی ضرور دھیان میں رکھنی چاہیئے - کہ ایک معمولی جوان مرد تندرست مرد کے مقابلے میں ایک جوان اور تندرست استری ⅘ اور ایک بوڑھا مرد ¾ محنت کرتا ہے لیکن ۱۸ برس کی اُٹھتی اور اُبھرتی جوانی کے لڑکے اس سے 1½ محنت کر سکتے ہیں - اور لڑکیاں لڑکوں سے کچھ کم ⅞ کے قریب سخت محنت مزدوری کرنے والے 1½ اور آرام و آسائش کی زندگی بسر کرنے والے ¾ - اس لیئے ان کی خوراک میں بھی کچھ یہی تناسب رہنا چاہیئے - تبھی کی صحت اپنی مناسب صورت میں قائم رہ سکیگی -

یعنی اگر بوڑھے مرد یا بچے جوانوں کی برابر خوراک کھانے کی ہوس کرینگے یا ان کے پریمی جن انہیں ان کی طاقت یا ہضم سے زیادہ خوراک کھلانے کی کوشش کریں گے - تو وہ ہرگز تندرست نہ رہ سکیں گے - کیونکہ جوان مرد یا عورت جتنی پروٹین - چکنائی یا نشاستے والی خوراک ہضم کر سکتے ہیں - بوڑھے اتنی نہیں کر سکتے - انہیں ان چیزوں کی اتنی ضرورت بھی نہیں رہتی - خصوصاً پروٹین والی چیزوں کی - اس لیئے انہیں اس بارے میں بہت احتیاط سے کام لینا چاہیئے -

اُبھرتی جوانی والے نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کی خوراک کا ایک بڑا حصہ ان کے شریر کو مناسب رنگ روپ دینے میں خرچ ہوتا رہتا ہے - اس لیئے انہیں نسبتاً زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے - بہ نسبت جوانوں اور بوڑھوں کے - چاہے وہ کمانے والے ہی کیوں نہ ہوں - اس لیئے سبھی لوگوں اور خصوصاً دیہاتیوں کو ان کی خوراک کی طرف خاص دھیان رکھنا چاہیئے - اور اس میں جہاں تک ہو سکے کوئی کفایت باقی نہ ہونے دینی چاہیئے - تبھی ان کی صحت اور تندرستی قائم رہ سکیگی - اور وہ بہادر - دلاور - محنتی اور جفاکش

پرش اور استری بن سکیں گے۔ اور تندرست، نیروگ اولاد پیدا کر کے آئندہ
نسلوں کو بہتر بنا سکیں گے۔ لیکن اس قابل خوراک کو ہضم کرنے کے لئے انہیں
محنت اور ورزش بھی کافی کرنی چاہئے۔ ورنہ خوراک کی یہ زیادتی انہضام
خراب کر کے طرح طرح کی بیماریاں پیدا کرنے والی ثابت ہوگی۔

اس عمر کے لڑکوں اور لڑکیوں کو اپنے پڑھنے لکھنے اور دوسرے
کام کاج کے ساتھ ہی (اگر وہ زیادہ تر بیٹھ کے کئے جانے والے ہوں)
کھیل کود۔ دوڑ دھوپ وغیرہ میں بھی یعنی جسمانی ورزش میں بڑھ چڑھ کر
پورا حصہ لینا چاہئے۔ تب ہی وہ سچے معنوں میں ایک کارآمد انسان بن
کر۔ اپنے دیش اور جاتی کا بہترین سرمایہ ثابت ہو سکیں گے۔

اس سلسلے میں یہ جاننا بھی کچھ کم لابھدایک نہیں ہوگا کہ ہمارے
اناج کے کس پدارتھ میں کونسا انش (پروٹین۔ چکنائی۔ نشاستہ آدی)
کتنا کتنا ہے۔ اور ایک معمولی تندرست انسان کو ان میں سے ہر ایک کا
کتنا کتنا انش اپنی خوراک میں شامل کرنا چاہئے۔ مثلاً سو تولے گیہوں ثابت میں
کونسا انش کتنا ہوتا ہے۔ نیچے دیکھئے اور اس پر کا دوسرے پدارتھوں کو بھی
سمجھئے۔

پروٹین	چکنائی	نشاستہ اور مٹھاس	نمک وغیرہ	پانی
۱۱ تولہ	۱½ تولہ	۷۵½ تولہ	۱½ تولہ	۱۲ تولہ

گیہوں اگرچہ ویسے کھانے میں اتنا میٹھا نہیں جان پڑتا۔ مگر اس میں بہت
نشاستہ ہوتا ہے۔ اس کا مٹھاس ہمارے شریر میں اپنا مناسب اثر کرتا
رہتا ہے۔ اسی لئے اناجوں میں گیہوں کو سب سے اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اور
جو نیز چاول کو اس سے بھی زیادہ اچھا (ستوگنی) اس کے بعد باجرے اور
مکی کا نمبر سمجھئے۔ دالوں کا درجہ ان سب کے بعد ہے۔ اگرچہ اپنے پروٹین کے

لحاظ سے وہ اناجوں سے بھی اچھی ہیں - اور چکنائی کے وچار سے گھی - مکھن - تیل - سونگھ پھلی - بادام - اخروٹ وغیرہ - جیسا کہ آگے نقشے سے ظاہر ہوگا -

جنس	پروٹین فیصدی	چکنائی فیصدی	نشاستہ شکر یا مٹھاس فیصدی	نمک معدنیات فیصدی	پانی فیصدی
گیہوں سالم	۱۱	۱½	۷۵½	½	۱۳
گیہوں کا آٹا پیا ہوا	۱۱½	۲	۷۱	۳	۱۲½
گیہوں کا چوکر (چھان)	۱۶	۳½	۶۱	۶	۱۳½
گیہوں کا میدہ	۸	۱½	۷۷	½	۱۱
جو	۹	۲	۷۶	۲	۱۱
مکئی	۹½	۴½	۷۱	۴	۱۱
چاول	۶½	½	۸۱	۱	۱۱
باجرہ	۹	۵	۷۳	۲	۱۱
(دانے کے ۱۰۰ حصہ میں سے ۱۰ حصہ چھلکا، ۶۰ حصہ فیصدی اور ۳۰ حصہ زردی ہوتی ہے)					
بادام کی گری	۲۴	۵۴	۱۰	۳	۹
پستہ	۲۱¾	۵۱	۱۴	۳½	۱۰
مونگ پھلی	۲۰½	۴۴	۱۹	۲½	۱۰

ملہ اس نقشہ سے صاف ظاہر ہے کہ اگر گیہوں صاف کر کے چھوٹی مشین چکی - پن چکی یا خراس پر آٹا پیوا دیا جائے اور اسے چھانا نہ جائے یا محض اس قدر چھانا جائے کہ کوئی بجرو غیرہ کا چھلکا ہی الگ کیا جا سکے تو ایسے آٹے میں بہترین غذائیت آپ کو ملیگی -

نقشہ درجہ طاقت جو مختلف خوراکی چیزوں سے حاصل ہوتی ہے

(اگر ہر ایک چیز ایک ایک پونڈ (۴۰ تولے) لی جائے)

خوراک	درجہ طاقت	خوراک	درجہ طاقت
عورت کا دودھ	۳۱۰	گھی	۳۹۰۵
گائے کا دودھ	۳۰۳	مکھن	۳۹۰۳
کریم ملائی	۲۴۱۶	پیاز	۲۱۹
پنیر	۱۹۳۶	ہرے مٹر۔ چنا لوبیا	۵۷۵
گیہوں کی روٹی (سفید آٹا)	۱۰۱۴	آلو	۳۸۵
" " (گندمی آٹا)	۱۶۳۹	شکرقندی	۱۴۲
چوکر	۱۵۱۱	کھجور	۱۱۳۱
چنا	۱۵۹۵	سوکھی انجیر	۱۱۰۹
مکئی	۴۷۱۲	سوکھی منقے۔ کشمش	۱۰۹۰
چاول	۱۲۴۰	سیب	۱۹۶
دالیں	۱۵۹۵	کیلا	۲۷۹
کھانڈ چینی۔ گڑ	۱۸۶۰	انگور	۲۶۱
شہد	۱۳۳۵	نمبو	۳۱
بادام	۲۹۰۰	ٹماٹر	۱۰۱
ناریل	۲۲۶۷	مالٹا سنگترہ	۱۳۷

خوراک	درجہ طاقت	خوراک	درجہ طاقت
اخروٹ	۳۳۱۴	آم	۳۲۰
گوبھی شلغم مولی۔ کدو }	۷۰ تا	ناکھ ناشپاتی	۱۴۶
توری۔ ٹنڈا وغیرہ }	۹۵	بیر	۲۲۷
گاجر	۲۰۵	گوشت بھیڑ بکری	۶۸۸
لہسن	۵۷۸	گوشت پرندہ	۵۱۵

اسی طرح وٹامن کی موجودگی کا کچھ کچھ اندازہ اگلے نقشے سے لگ سکیگا۔

غذا کی چیزوں کی طاقت کا اندازہ

فیصدی کے حساب سے

نام غذا	جسم میں گوشت بنانے والے اجزا فیصدی	جسم میں طاقت اور گرمی پیدا کرنیوالے اجزا فیصدی	دماغ اور ہڈی بنانے والے اجزا فیصدی	پانی وغیرہ فیصدی
گیہوں	۱۹	۶۲	۵	۱۴
جو	۱۷	۶۶	۳	۱۴
مکی	۳۵	۴۷	۴	۱۴
دالیں	۲۴	۸۸	۳	۱۵
چاول	۶	۷۹	۱½	۳½

نام غذا	جسم میں گوشت بنانے والے اجزا فیصدی	جسم میں طاقت اور گرمی پیدا کرنے والے اجزا فیصدی	دماغ اور ہڈی بنانے والے اجزا فیصدی	پانی وغیرہ فیصدی
آلو	۲	۲۲	۱	۷۵
جوار-جوی	۱۷	۶۶	۳	۱۴
شکر قندی	۱	۲۹	۳	۶۷
سیب	۵	۱۰	۱	۸۴
گائے کا دودھ	۵	۸	۱	۸۶
عورت کا دودھ	۳	۷	۱	۸۹

نقشہ وٹامن

مندرجہ ذیل میں جن چند ایک غذاؤں کے نام ہیں۔ جن میں یہ وٹامن کم و بیش پائی جاتی ہیں یا نہیں پائی جاتیں۔ + کے معنے موجودگی کے ہیں۔ ++ کے معنے زیادہ مقدار میں ہوتا ہے اور +++ کے معنی بہت زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ — سے مراد بالکل عدم موجودگی یعنی نہ ہونا۔

نام غذا	وٹامن اے اور ڈی	وٹامن بی اور جی	وٹامن سی
دودھ	+++	++	+
مکھن	+++	+	—
ملائی	++	+	—

نام غذا	وٹامن اے اور ڈی	وٹامن بی اور جی	وٹامن سی
گھی[1]	—	—	—
دہی	✤ ✤ ✤	✤ ✤	—
زردی انڈا	✤ ✤ ✤	✤ ✤ ✤	—
سفیدی انڈا	—	✤	
ویجی ٹیبل گھی (ولایتی گھی)	—	—	—
جانوروں کی چربی	✤	—	—
گوشت بکرا	—	✤	✤
گوشت مرغ	✤	✤	—
جگر (کلیجی)	✤ ✤ ✤	✤ ✤ ✤	—
گردے	✤ ✤	✤ ✤	✤
مچھلی	✤ ✤	✤ ✤	—
مچھلی کا تیل	✤ ✤ ✤	✤	✤
چنے	✤	✤ ✤	—
گندم سالم بمعہ چھلکا	✤ ✤	✤ ✤ ✤	—
گندم کچی (ہرا گھاس)	✤ ✤ ✤	✤ ✤ ✤	—
مشین سے چھلکا اترے ہوئے چاول	—	—	—
گھر میں اوکھل سے چھلکا اترے ہوئے چاول	✤	✤ ✤	—

[1] بوجہ جل جانے کے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

نام غذا	وٹامن اے اور ڈی	وٹامن بی اور جی	وٹامن سی
باجرہ۔جوار۔مکی	+ +	+ +	
ہری ترکاری	+ + +	+	+ + +
سلاد	+ +	+ + +	+ +
گاجر	+ + +	+	+ + +
شلغم	+ +	+	+ + +
پالک	+ + +	+ + +	+ +
مُولی	+	+	+
اُڑد	+	+ +	+ + +
کدو	—	+	+
سبز مٹر	+	+ +	+ + +
سُوکھے مٹر	+	+ +	+ +
مسور	+	+ +	+ +
بینگن	—	+	+
ہرا لوبیا	+	+ +	+ + +
پھول گوبھی	+	+	+
پیاز	+	+ +	+ +
خمیر	+	+ + +	+
بادام	—	+ +	+
تیل سب قسم کے	—	—	—
اخروٹ	—	+ + +	—

نام غذا	وٹامن اے اور ڈی	وٹامن بی اور جی	وٹامن سی
گیہوں کا موٹا آٹا	+	+ +	—
گیہوں کا میدہ	—	تھوڑا	—
سوجی	+	+ + +	—
آم	+	—	+ +
کیلا	+	+	+
سیب	—	+	+ +
نیبو	+	+	+ + +
انگور	+ +	+	+ + +
آڑو	—	+	+ +
سنگترہ	+ +	+	+ + +
ٹماٹر	+ +	+ + +	+ + +

(نوٹ) یہ نقشے ہدایت نامہ غذا سے بصد شکریہ نقل کئے گئے ہیں۔

انسانی خوراک پر اگر غور کیا جائے۔ تو اس میں تقریباً نصف حصہ تو پانی۔ دودھ۔ چاء وغیرہ پتلی والی چیزوں کا معلوم دیگا۔ باقی آدھے میں نصف سے زیادہ پروٹین یا نشاستہ کی کثرت والی چیزوں کا مثلاً اناج۔ دال۔ گوشت چاول وغیرہ۔ اور اس سے بھی آدھے یعنی $\frac{1}{8}$ بلکہ اس سے بھی کسی قدر کم حصہ سبزیوں اور پھلوں کا باقی میں دوسری سب چیزیں مثلاً مٹھاس۔ چربی۔ نمک مسالے وغیرہ۔ وغیرہ

جوانی کے ڈھلنے اور عمر کے آخری دنوں کے قریب آنے ہوئے۔ خوراک

کہ اس تناسب میں بھی فرق پڑتا جانا نہایت ضروری بلکہ لازمی ہے۔ مثلاً اس عمر میں جسم کو پروٹین اور نشاستے کی اتنی ضرورت نہیں رہتی جتنی کہ چڑھتی جوانی میں۔ جب کہ انسان اپنے انگ انگ کو مکمل کرنے کی طرف راغب ہوتا ہے۔ یا بھری جوانی میں۔ جبکہ کمزوری کی طرف اس کا ڈھلاؤ کچھ بہت زیادہ تیز نہیں ہوتا۔

اس عمر کے بعد۔ جو شخص بھی تندرست اور مضبوط رہنا چاہے۔ اسے اپنی خوراک میں پروٹین اور نشاستے کا دیر ہضم حصہ کم کرتے جانا اور سبزیوں پھلوں۔ دودھ وغیرہ جلدی ہضم ہونے والی چیزوں کی مقدار بڑھاتے جانا چاہئے اس مضمون پر الگ ادھیائے میں زیادہ وستار سے پرکاش ڈالا جائیگا

بوڑھاپے میں ہم کیا کھائیں؟

اپنی تندرستی اور طاقت برقرار رکھنے کیلئے

بوڑھاپے میں ہم کیا کھائیں؟

اپنی تندرستی اور طاقت برقرار رکھنے کیلئے

جو شخص یہ چاہتے ہیں کہ بوڑھاپے میں ان کی طاقت و قوت برقرار رہ کر صحت ٹھیک رہے۔ اور انہیں طرح طرح کے رنگوں کا شکار نہ ہونا پڑے انہیں یہ ادھیلئے نہایت غور سے پڑھنا چاہیئے۔ اور جہاں تک ہو سکے اس پر پورا پورا عمل کرنا چاہیئے۔ کیونکہ چڑھتی جوانی میں جب ہمارے شریر کے سب انگ اپانگ دنوں دن مضبوط اور طاقتور ہوتے جاتے ہیں۔ اور بھری جوانی میں جبکہ وہ اپنی بناوٹ کے لحاظ سے ہر طرح مکمل ہو کر اپنی پوری پوری طاقت و قوت حاصل کر چکتے ہیں، کھانے پینے میں ہم سے جو بھی بدپرہیزی اور غلطی ہو۔ اسے ہمارا شریر آسانی سے برداشت کر جاتا ہے۔ اور ہماری صحت و تندرستی پر اس کا کچھ زیادہ مضر اثر نہیں پڑتا۔

لیکن اترتی جوانی میں جب کہ جسم روز بروز کمزور ہوتا جاتا تھا۔ اور اس کی طاقت و قوت دنوں دن کم ہوتی جاتی ہے۔ تب جو بھی بدپرہیزی یا غلطی خوراک کے سلسلے میں ہم کرتے ہیں، یا ہم سے غیر ارادی طور پر ہو جاتی ہے۔ قدرت اسے کبھی معاف نہیں کرتی اور کسی نہ کسی روپ میں۔ ہمیں اس کی کچھ نہ کچھ سزا ضرور بھگتنی پڑتی ہے۔ اگر ہم اس معمولی سی سزا کی بھی کچھ پرواہ نہ کرتے ہوئے۔ برابر بدپرہیزی پہ بدپرہیزی یا غلطی پر غلطی کرتے چلے جاتے ہیں۔ اور جان بوجھ کر اپنی بدعنوانیوں سے باز نہیں آتے۔

تو پھر ہماری یہ سزا بھی۔ کسی سخت اور لاعلاج بیماری کا روپ دھارن کر کے ہمارے لئے جینا وبال کر دیتی ہے۔ اور آخر طرح طرح کی تکلیفیں جھیلتے ہوئے ہمیں اپنی اس زندگی سے مناسب وقت سے بہت پہلے ہی ہاتھ دھونا پڑتا ہے۔

اس لئے یہ نہایت ضروری ہے۔ کہ اگر ہم بوڑھاپے تک اپنی تندرستی کو قائم رکھنا چاہتے ہیں۔ اور آخری دم تک آرام کی زندگی بسر کرنے کے خواہش مند ہیں۔ تو ڈھلتی جوانی یعنی ۳۰ — ۳۵ سال کی عمر میں ہی ہم سنبھل جائیں اور نہ صرف اپنی خوراک کے بارے میں ہی ہر طرح محتاط ہو جائیں۔ بلکہ اپنے طریق زندگی میں بھی۔ جہاں تک ہو سکے باقاعدگی پیدا کرتے جائیں۔ نیز صحت و تندرستی برقرار رکھنے کے لئے۔ جن اصولوں اور احتیاطوں کا ہم پہلے مختصر طور پر ذکر کر چکے ہیں۔ ان کی حتی الوسع پوری پوری پیروی شروع کر دیں۔ تاکہ بوڑھاپے میں ہمیں زندگی وبال جان نہ ہو جائے۔

اگر ڈھلتی جوانی میں ہی خوراک اور زندگی بسر کرنے کے دوسرے پہلوؤں میں ہمیں اپنی زندگی کو باپرہیز اور باقاعدہ بنانے کی اتنی ضرورت ہے۔ تو ہمارے بہت پاٹھکوں میں سے جو سجن اس منزل سے گذر کر اس وقت بوڑھاپے کی منزل میں داخل ہو چکے ہیں۔ یعنی جن کی عمر ۵۰ برس سے زیادہ ہو چکی ہے۔ یا جو اس سے کم عمر کے ہوتے ہوئے بھی اپنی بد پرہیزیوں اور غلطیوں کے باعث طرح طرح کے روگوں کا شکار ہو چکے ہیں۔ اور پھری جوانی یا ڈھلتی جوانی میں ہی قسم قسم کی تکلیفیں برداشت کر رہے ہیں۔ ان کے لئے تو۔ ان تکلیفوں سے جلد ہی چھٹکارہ پانے کے لئے۔ اپنی خوراک کے بارے میں کتنا پرہیز اور کیسی احتیاط ضروری و

لازمی ہے؟ یہ صاف ہی ظاہر ہے۔ اس لئے اس پر جتنا بھی زور دیا جائے وہ کم ہے۔

اجین (مدھیہ بھارت) سے "کلپ یرکش" کے نام سے جو ایک بیش قیمت رسالہ ماہوار نکلتا ہے۔ اس کے مارچ ۱۹۵۰ء کے نمبر میں شری پان لکشمی نارائن جی ٹنڈن ایم۔اے نے ایک قابل قدر مضمون لکھا ہے جس کا لب لباب یہ ہے کہ

"اگر ہم یہ چاہتے ہیں کہ بڑھاپے میں ہمارا شریر ٹھیک طور پر اپنا کام کرتا رہے۔ تو ہمیں اس بات کا دھیان رکھنا چاہئے کہ ہمارے شریر میں تیزابی مادہ (ایسڈ) زیادہ نہ بڑھنے پائے۔ کیونکہ ماہر ڈاکٹروں کی یہ رائے ہے۔ کہ اس مادے کی زیادتی سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اور جب یہ حد سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ تو آخر انسان موت کا شکار ہو جاتا ہے۔"

ہمارے شریر کو ۸۰ فی صدی کھاری والی (ALKALINE) خوراک کی ضرورت رہتی ہے۔ اور ۲۰ فیصدی تیزابی یا ترشی (ACIDITY) والی خوراک کی۔ لیکن اکثر ہوتا یہ ہے کہ ہمارے شریر میں یا تو ویسے ہی معمولی اچار چٹنی وغیرہ کی بھرمار سے یہ تیزابی عنصر زیادہ پہنچ جاتا ہے۔ یا بعض چیزوں کے غلط طور پر نکالے جانے یا کھائے جانے سے یہ خود بخود ہی پیدا ہو کر بڑھتا جاتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کبھی کبھی قدرت خود ہی کھٹے ڈکاروں کے روپ میں ہمیں اس عنصر کی زیادتی کا نوٹس دینے لگتی ہے۔ لیکن جب ہم اس کے اس نوٹس کی بھی کچھ پرواہ نہ کرکے۔ اپنی بد پرہیزی اور لاپرواہی جاری رکھتے۔ تو وہ مضر صحت مادہ جمع ہو کر ہمیں اور طرح طرح کی

تکلیفیں دینے لگتا ہے جو ہماری بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ روز بروز بڑھتی ہی جاتی ہیں۔ کیونکہ اکثر ڈاکٹر اپنی کم علمی یا دوکانداری کے خیال سے ہمارے ان ناپختہ کار روگوں کی اصلی جڑ کی طرف کچھ توجہ نہ دے کر۔ ان ظاہری اور ناقص ہماری بیماریوں کی فوری علامتوں کو دور کر دینا ہی کافی سمجھتے ہیں۔ نیز اکثر زبان کے چسکے اور ذائقے کے غلام مریض بھی اپنے سچے ہتیشی چکتسکوں کی نیک صلاح کی کچھ پرواہ نہ کر کے۔ طرح طرح کی بد پرہیزیوں سے خود ہی اپنی تندرستی کے راستے میں کانٹے بوتے رہتے ہیں۔ اور دن بدن زیادہ سے زیادہ تر کشٹ بھوگتے ہوئے۔ خودکشی کی منزل کی طرف آگے ہی آگے بڑھتے چلتے ہیں۔

لیکن اگر ہم پرکرتی ماتا (قدرت) کے ان ابتدائی چیتاونیوں کی طرف ذرا سا بھی دھیان دے کر اپنے آہار میں دھیرے دھیرے سدھار کرنے کی طرف متوجہ ہو جائیں۔ تو بہت سی بیماریوں اور تکلیفوں سے ہمیشہ کے لئے محفوظ رہ کر آخری دم تک پورے سکھ اور آرام کی زندگی بسر کر سکتے ہیں اور آنے والا بڑھاپا ہمارے لئے اتنا زیادہ بھیانک اور کشٹ دایک نہیں رہتا۔ جتنا کہ ایک نت نئے روگ میں پھنسے رہنے والے قابل رحم روگی کے لئے ہوتا ہے۔

اپنے شریر میں بڑھتے ہوئے اس تیزابی مادے کے برے پربھاوؤں کو دور کرنے کے لئے ہمیں لازمی طور پر اپنی خوراک میں کھاری چیزوں کی مقدار کو آہستہ آہستہ بڑھاتا جانا چاہئے۔ مگر بد قسمتی تو یہ ہے۔ کہ ہمارے ماتا پیتا اور خاص کر ماتائیں ان اصولوں سے پوری طرح واقف نہ ہونے کے کارن۔ خود بھی طرح طرح کی بد پرہیزیاں کرتی ہیں۔ اور بچپن سے ہی بچوں کو بھی ایسی

چٹ پٹی۔ مصالحہ دار، کھٹی میٹھی خوراک کے شوقین بنا دیتی ہیں کہ بڑے ہو کر انہیں دوسری کوئی خوراک چاہے وہ کیسی بھی تندرست رکھنے والی اور طاقت بڑھانے والی کیوں نہ ہو۔ پسند ہی نہیں آتی۔ پھر ان بچپن سے پیدا ہو کر۔ جوانی کے ساتھ ساتھ جواں ہوئی بُری عادتوں سے ادھیڑ عمر اور بوڑھاپے میں چھٹکارا پانا کتنا مشکل ہو جاتا ہے؟ یہ تو صاف ہی ظاہر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر لوگوں کو اگرچہ جوانی میں ہی بڑھاپے کا سہم ستانے لگتا ہے۔ مگر پھر بھی وہ اپنی عادت سے مجبور ہو کر اپنے سدھار کی طرف کچھ توجہ نہیں دیتے اور آخر میں ہاتھ مل کر پچھتاتے ہیں۔

اسی لئے بہت سے کھانسی دمہ۔ گنٹھیا وغیرہ جیسے دکھ تکلیف دہ مرضوں کے مریض۔ طرح طرح کے کشٹ اُٹھاتے ہوئے بھی۔ وئیدوں۔ حکیموں اور ڈاکٹروں کے بتائے ہوئے پرہیزوں کو مناسب طور پر نہیں نبھا سکتے۔ اور نا پرکاری بدپرہیزیاں کر کے اپنے لوگوں کو بلکتے ہوئے۔ اپنے پیروں پر آپ ہی کلہاڑی چلاتے رہتے ہیں۔

اس لحاظ سے اگر دیکھا جائے۔ تو ہمارے پنجابی دیہات نواسی بھائیوں کی خوراک۔ بھارت بھر میں سب سے اچھی ہے۔ کیونکہ اب پنجاب کے شہروں میں بھی پردیسیوں اور پردیس سے واپس آئے ہوئے نیم پنجابیوں کی کثرت کے کارن۔ وہاں کی خوراک میں وہ سادگی اور صحت بخش خوبی نہیں رہی۔ اگرچہ دوسرے صوبوں کے شہریوں کی خوراک کی نسبت پنجابی شہریوں کی خوراک بھی۔ بہت بہتر اور بہت طاقت بخش و صحت افزا ہوتی ہے۔

یہی باعث ہے کہ ایک معمولی پنجابی شہری کی صحت ہر صوبے کی معمولی

تھری سے زیادہ اچھی ہے۔ اور وہ اس کی نسبت زیادہ محنت و مشقت بھی کر سکتا ہے اور مصیبت و سختی بھی زیادہ جھیل سکتا ہے۔ بلکہ سچ تو یہ ہے کہ پچھلے دنوں تقسیم پنجاب کی بدولت جو مصیبت پنجابیوں پر نازل ہوئی ہے۔ اُسے جس ہمت و استقلال سے انہوں نے برداشت کیا ہے، کسی بھی دوسرے صوبے کے باشندے شاید ایسے نہ کر سکتے۔

اس سمندر میں جیسے [illegible] اور بائیو کیمک (بائیو کیمک) چکتسا (جس کا ذکر ہم پچھلے صفحوں میں بھی کر آئے ہیں) کے ماہر اور پرسیدھ ڈاکٹر [illegible] کا بیان ہے کہ تیزابی اور زہریلی جو خرابیاں پیدا کرتا ہے۔ ان کا دائرہ نہایت وسیع ہوتا ہے اور اس کی بدولت ہمارے جسم میں طرح طرح کی ناپسندیدہ علامتیں پیدا ہو کر مختلف بیماریوں کے نام حاصل کرتی رہتی ہیں۔ ہمارے خون میں جو بھی سیال (بہنے والا) عنصر ہے۔ اس میں یہ تیزابی اور گلانے والے الکلی (دونوں ہی) ہر وقت موجود رہتے ہیں۔ لیکن تیزابی مادہ چونکہ ایک (ORGANIC) (خلقی اور جبلی) عنصر ہے اس سے جسم میں اس کی کمی کبھی پیدا نہیں ہو سکتی۔ اور وہ ہمیشہ ہی کافی مقدار میں اندر ہمارے شریر میں موجود رہتا ہے۔ بشرطیکہ ہم مناسب [illegible] الکلی رہے مگر اسے ہمارے جسم میں ٹھیک ٹھیک قسم کے کھانے کے ذریعے [illegible] کی ہمیشہ ضرورت رہتی ہے۔ اور جب تک یہ اپنی مناسب مقدار میں شریر کے اندر موجود رہتا ہے تب تک تیزابی مادہ جسم میں بھی کوئی خرابی پیدا نہیں کر سکتا۔ اور اس کھانے کی بدولت فوراً ہی تحلیل ہو کر یا تو خون میں جذب ہو کر اسے خاطر خواہ فائدہ پہنچاتا رہتا ہے۔ یا پھر کسی نہ کسی صورت میں شریر سے خارج ہو جاتا ہے اور کسی طرح کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتا ہے۔

فاسفیٹ آف سوڈا نامی نمک میں (جس کا بایو کیمک نام نیٹرم فاس)
یہ ضروری کھار اپنی مناسب صورت اور مناسب مقدار میں ہمیشہ موجود رہتا ہے
اس لئے یہی نمک اس تیزابی مادے کی زیادتی یا موجودگی کے بُرے اثروں کو
دور کرنے کا کام ہمیشہ سرانجام دیتا ہے۔ اور جب ہمارے جسم میں قدرتی طور
پر اس نمک کی کچھ کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ تو تیزابی مادے کو طرح طرح کی خرابیاں
پیدا کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

اس لئے اگر یہ کہا جائے کہ یہ سب خرابیاں تیزابی انش کی زیادتی سے
بیٹھ جاتی ہے۔ تو اتنا ہی صحیح نہ ہوگا۔ جتنا کہ یہ کہنا۔ کہ شریر میں کھار کے
مادے کے تناسب کی کمی سے ہی۔ یہ سب گوناگوں خرابیاں پیدا ہوتی
ہیں۔ اسی لئے فاسفیٹ آف سوڈا (نیٹرم فاس) یا اور کوئی اس سے
ملتا جلتا کھار مثلاً سوڈا بائی کارب وغیرہ دینے سے وہ تکلیف کسی قدر
دور ہو جاتی ہے۔ جو اس تیزابی انش کی موجودگی یا زیادتی سے نمودار ہوتی ہے
اس لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ جب تیزابی انش کی بدولت ہاضمے
میں کچھ خرابی پیدا ہو۔ تو اس کی طرف سے ہرگز غافل نہ رہا جائے۔ اور
جہاں ایک طرف تیزابی مادہ پیدا کرنے والی اشیاء کا استعمال کم کر دیا جائے
وہاں دوسری طرف کھار پیدا کرنے والی کوئی چیز ضرور کھائی جائے۔

ہمارے یونانی اور آیورویدک چورن۔ جن میں کئی طرح کے کھار پیدا
کرنے والے اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ اسی لئے اکثر ہاضمے کی کمزوری اور خرابی
کے لئے [illegible] ہوتے ہیں۔ اور کھٹے ڈکاروں کو فوراً بند کر دیتے ہیں۔
لیکن بارہا ایسا ہوتا ہے کہ جب ہم ہاضمے کی خرابی کے اس نوٹس کی کچھ سمجھ
[illegible]

تو اس خرابی کی بدولت ہی ہمارے شریر میں اور طرح طرح کے روگ پیدا ہو کر ایسی پیچیدگیاں پیدا کر دیتے ہیں۔ جن کے علاج میں بڑے بڑے ماہر چکتسک بھی چکر میں آجاتے ہیں۔ کیونکہ وہ اکثر ان روگوں کی ظاہرہ علامات کی طرف توجہ دیتے ہوئے۔ ان کی اصل جڑ کی کھوج نہیں کرتے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ ایک بیماری کی علامتیں عارضی طور پر دور ہو کر۔ چند روز کے بعد ہی کوئی دوسری بیماری سر اٹھا لیتی ہے۔ اور اس طرح شریر ہمیشہ دن بدن نئے روگوں کا شکار بنتا چلا جاتا ہے۔ بقولیکہ

اک نہ اک علاقہ رہا ہم کو
تھم گئے دست تو بخار دیا

اس کا کارن سوائے اس کے اور کچھ نہیں ہوتا۔ کہ روگ کی اصل جڑ تلاش کرنے اور اسے دور کرنے کی بجائے اکثر اس کی فوری علامتوں کو دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اور خوراک کے سمبندھ میں بدپرہیزی یا تو برابر ہی جاری رکھی جاتی ہے۔ یا چند روز پرہیز کر کے پھر اسے پہلے سے بھی زیادہ لاپروائی کے ساتھ شروع کر دیا جاتا ہے۔ اور اس طرح ہمارا شریر نت نئی بیماریوں کا ایک دائمی گھر بنتا چلا جاتا ہے۔

اس لئے ہمیں یہ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیئے کہ سب وہ خوراکی چیزیں جن میں پروٹین کا انش زیادہ ہوتا ہے۔ تیزابی مادہ پیدا کرنے والی ہوتی ہیں۔ ۲۵ سال کی عمر تک تو۔ یعنی جب تک ہمارے جسم کی بناوٹ مکمل نہ ہو جائے۔ ہمیں اپنی خوراک میں اس کی سخت ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ یہ پروٹین ہی ہمارے شریر کے سبھی انگوں اپانگوں کے بننے اور ان کی تکمیل میں بھی پوری مددگار ہوتی ہے۔

لیکن جب وہ ایک بار اپنی مکمل حالت کو پہنچ گئے۔ تب پروٹین کی ضرورت بھی ہمارے شریر کو صرف اتنی ہی رہ جاتی ہے۔ کہ اس کی روزانہ محنت سے پیدا ہوئی کمی کو باقاعدہ طور پر اور پوری ہوتی جائے۔ اور اس میں زیادہ کمی پیدا نہ ہونے پائے۔

اسی لئے زیادہ محنت و مشقت کرنے والے مزدور اور کسان وغیرہ پروٹین والی غذا زیادہ کھا کر اسے آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں۔ اور جو زیادہ جسمانی محنت کا عادی نہیں۔ وہ اگر کسی دن کوئی ایسی غذا زیادہ کھالیں۔ تو وہ اچھی طرح ہضم نہ ہو کر شریر کو کچھ لابھ پہنچانے کی بجائے الٹا نقصان ہی پہنچاتی ہے۔ اور جب ہم یہ بد پرہیزی کچھ عرصہ تک برابر جاری رکھتے ہیں۔ تو وہ نقصان کسی نہ کسی بیماری کی صورت میں زیادہ نمایاں شکل اختیار کر جاتا ہے۔ اور ہمیں زیادہ تکلیف پہنچانے لگتا ہے۔

اس طرح ۳۵ سال کی عمر تک پروٹین والی غذا کو آہستہ آہستہ کم کرتے ہوئے نشاستے۔ شکر اور چکنائی کے انش والی چیزوں کو اپنے ہاضمے کی طاقت کے مطابق بڑھاتے جانا چاہئے۔ یعنی اپنی مالی حالت کا خیال رکھ کر آہستہ آہستہ اناجوں۔ دالوں وغیرہ کا استعمال کم کر کے تازہ سبزیوں۔ کندمول پھل۔ ساگ پات۔ سوکھے میوؤں گھی۔ دودھ۔ دہی۔ لسی مٹھے وغیرہ کا۔ جن میں سستی سے سستی اور مہنگی سے مہنگی بھی چیزیں شامل ہیں۔ زیادہ سے زیادہ سہارا لیتے جانا چاہئے۔ اور جوں جوں عمر بڑھتی جائے زیادہ پروٹین والی چیزوں کا استعمال کم کر کے کاربوہائی ڈریٹ اور چکنائی والی چیزوں کا استعمال بڑھاتے جانا چاہئے۔ تبھی ہم اپنی اترتی عمر میں روگوں کے نت نئے حملوں سے محفوظ رہ کر اپنی تندرستی کو بڑی آسانی سے

ساتھ برقرار رکھ سکتے ہیں۔ اور دونوں زمانے گزر گئے ہوں گے بوڑھاپے اور
اس سے پیدا ہونے والی کمزوریوں کا بھی مناسب طور سے مقابلہ کر سکنے
کے قابل رہ سکتے ہیں۔

جوانی کی غلطیوں اور بدپرہیزیوں کی بدولت جن لوگوں کا ہاضمہ پہلے
سے ہی خراب ہو چکا ہو۔ انہیں اس بارے میں زیادہ سے زیادہ خیال
رکھنے کی ضرورت ہے۔ کیونکہ وہ زیادہ چکنائی اور زیادہ نشاستے والی
چیزیں بھی آسانی سے ہضم نہیں کر سکیں گے۔ انہیں کسی قابل حکیم کی
نیز بہت مقدار میں مکھن۔ گھی۔ کھانڈ وغیرہ تک ہی اپنی خوراک محدود
رکھنا مناسب ہوگا۔ ثقیل پوری پکوان مٹھائی گوشت وغیرہ جو پہلے
کافی اور معدہ سری نشاستہ دار چیزوں سے وہ جتنا بھی پرہیز رکھیں گے اتنا
ہی ان کے لئے اچھا ہوگا۔

اہل وید یا کے ماہروں نے یہ اندازہ لگایا ہے کہ ہمارے شریر کو برقرار
رکھنے کے لئے ہماری خوراک میں پروٹین کا جتنا انش ہونا چاہیئے۔ اگر ہم
اس سے کئی گنا زیادہ کھاتے رہتے ہیں۔ اس لئے ہمیں اس بارے میں خاص
احتیاط رکھنی چاہیئے۔ اور اناجوں۔ دالوں گوشت۔ مچھلی۔ پنیر وغیرہ کو بھی
خوراک میں ضرورت سے زیادہ جگہ نہ دینا چاہیئے۔

(۲) چھنے ہوئے باریک آٹے اور میدے کی نسبت گول دردرے بے چھنے
آٹے اور سوجی کو اپنی کمزور صحت کے لئے زیادہ مفید سمجھنا چاہیئے
مصنوعی سفید چینی یا کھانڈ وغیرہ کا استعمال جتنا بھی کم ہو سکے اچھا ہے۔
بوڑھاپے میں میٹھے پھلوں اور ان کے رسوں شہد۔ کھجور وغیرہ سے کھانڈ کی
ضرورت اگر پوری کی جا سکے تو بہتر ہے۔ اگر خون خراب ہونے کے باعث بھی

جھوڑے پھنسی وغیرہ کی شکایت نہ ہو۔ تو سردیوں میں گڑ اور گرمیوں میں شکر کا استعمال بہت مفید ہوگا۔ اسی طرح شدھ گھی اور خالص تیل کو بنسپتی گھی سے اچھا سمجھنا چاہیئے

(۳) طرح طرح کی خوراک ایک وقت میں ملا کر کھانا بھی صحت کے لئے مفید نہیں۔

(۴) بازاری پکوان۔ مٹھائی۔ بسکٹ۔ لیمونیڈ وغیرہ رنگین پانی اور شربتوں چائے کافی نیز برف کا استعمال جتنا بھی کم ہو۔ اتنا ہی اچھا ہے۔

ہماری خوراک سے گوشت۔ ہڈی۔ خون۔ منی وغیرہ جوہر نکل جانے کے بعد جو فضلہ باقی رہتا ہے۔ وہ اور انتڑیوں میں ۱۸ سے لیکر زیادہ سے زیادہ ۲۴ گھنٹے تک سب کا سب خارج ہو جانا چاہیئے۔ اس کا جو انش اس سے زیادہ دیر تک ہماری انتڑیوں میں نہ جائے گا۔ وہ وہاں سڑ کر اپنا زہر پھیلانے بنا نہ رہے گا۔

ہر تندرست آدمی کو چوبیس گھنٹے میں ایک یا زیادہ سے زیادہ دو بار مقررہ وقت پر یہ فضلہ خارج کرنے کی عادت ڈالنا چاہیئے۔ اگر کبھی اس سے زیادہ بار حاجت ہو۔ تو اسے تندرستی کے خلاف سمجھنا چاہیئے۔ اگر کسی روز خاص وقت پر پیٹ صاف نہ ہوسکے یا کئی بار حاجت ہو۔ تو اس روز کھانا نہ کھانا چاہیئے۔ اگلے روز خودبخود طبیعت ٹھیک ہو جائے گی۔ اگر اس روز حاجت نہ بھی ہو۔ تو بھی کچھ ہرج نہیں سمجھنا چاہیئے۔

جیسا کہ ہم پہلے بھی لکھ چکے ہیں۔ ہر تندرست آدمی کا فضلہ بغیر کسی تکلیف یا کوشش کے خارج ہونا چاہیئے۔ اور اتنا بندھا ہوا ہونا چاہیئے کہ وہ خاص جگہ دھوتے ہوئے بالکل نہ انگلیوں پر لگے۔ جب بھی فضلہ ڈھیلا اور

پتلا خارج ہو۔ اور انگلیوں سے لگے۔ تو یہ سمجھنا چاہیے کہ خوراک جو کھائی گئی ہے۔ وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوئی۔ اور اس کا جوہر پورا پورا نہیں نکل سکا۔ اس لئے قدرتاً وہ ہمارے جسم کو پورا پورا فائدہ نہیں پہنچا سکتی۔ یا پھر خوراک ہی لذت کے باعث اپنی مناسب مقدار سے بہت زیادہ کھالی گئی ہے اس لئے وہ پوری طرح ہضم نہیں ہو سکی۔ اس طرح جو خوراک زیادہ کھائی جاتی ہے۔ وہ نہ صرف ضائع ہی جاتی ہے۔ بلکہ ہماری تندرستی کے لئے بھی ہانی کارک ہوتی ہے۔ اگر ہم اپنی تندرستی برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ تو ہمیں اپنی روزانہ خوراک کا ایک مناسب اندازہ قائم کر لینا چاہیے۔ اور کبھی کسی لذیذ چیز کے لالچ میں بھی اس اندازے سے زیادہ نہ کھانا چاہیے۔ اگر کبھی کسی خاص وجہ سے اس بارے میں کوئی غلطی ہو بھی جائے۔ تو اس کا بہترین علاج یہ ہے۔ کہ ایک یا دو وقت کا فاقہ کر لیا جائے۔ اور اس طرح اس زائد خوراک کو اپنی صحت کے لئے زیادہ ہانی کارک نہ ہونے دیا جائے۔ جہاں تک ہو سکے بازار سے چیز نہ کھانا چاہیے۔ کیونکہ اس سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ احتیاط ہی کریں۔ اس سے اچھا ہوتا ہے۔

ماہر جرمن ڈاکٹروں کی رائے میں دودھ۔ دہی۔ ساگ پات ہری ترکاریاں کند۔ مولی (جڑیں)، اور تازہ و خشک پھل اور گریاں تیزابی مادے کو دور کرتی ہیں۔ اور اناج۔ دالیں۔ گوشت۔ مچھلی۔ انڈا سوکھے ہوئے وغیرہ تیزاب پیدا کرنے والے ہوتے ہیں۔ لیکن چونکہ اناجوں اور دالوں کے بغیر چونکہ ہمارا گزارہ نہیں ہو سکتا ہے۔ اس لئے ہمیں یا تو ان اناجوں کو چند گھنٹے بھگو کر یا ابال کر ویسے ہی تھوڑا نمک چھڑک کر کھانا چاہیے یا اگر آٹا پیس کر روٹیاں

وغیرہ بنائی ہوں۔ تو چھلکے سمیت استعمال کرنا چاہیئے۔ چاول بھی بغیر پالش کئے اور بغیر مانڈ نکالے کھائے جائیں۔ نیز دالیں بھی چھلکے سمیت پکائی جائیں۔ تبھی وہ پوری پوری گن کاری ہو سکیں گی۔ کیونکہ ان کا سب گن کاری بھاگ چھلکوں میں ہی ہوتا ہے۔

مگر افسوس ہے کہ ہم اپنی نفاست پسندی کی دھن میں اس بات کی کچھ پروا نہیں کرتے۔ اور اس طرح اپنی خوراک پر ضرورت سے بہت زیادہ خرچ کرتے ہوئے بھی۔ اس سے پورا پورا لابھ نہیں اٹھاتے۔ بلکہ اس کے غلط استعمال سے الٹا اسے اپنے لئے ہانی کارک بنا کر۔ طرح طرح کی بیماریوں میں پھنس جاتے ہیں۔ جو نانا پرکار کے کشٹ اٹھاتے ہوئے اپنی انمول آیو کو بھی کم کرتے جاتے ہیں۔

پس سبھی سوچ کر پروا کریں۔ یہی پرارتھنا ہے۔ تاکہ ہم اس بات کو سمجھ کر سچے دل سے عمل کر سکیں۔

بھوجن سے پورا لابھ پانے کیلئے

ہم اسے کس طرح کھائیں

بھوجن سے پورا پورا لابھ پانے کیلئے ہم اسے کس طرح کھائیں

اگرچہ اس مضمون پر ہم پہلے بھی کئی جگہ اپنے وچار کچھ کچھ پرگٹ کر چکے ہیں پرنتو یہ سوال ایسا اوشیک اور اتنا اہم ہے کہ اس کی طرف ہم اپنے پریمی پاٹھکوں کو جتنی بھی توجہ دلائیں۔ اور اسے جتنی بار بھی دُہرا کر ان کے من میں ذہن نشین کرانے کی کوشش کریں اتنا ہی کم ہوگا۔ کیونکہ جو بھی خوراک ہم کھاتے ہیں۔ اس کا مقصد سوائے اس کے اور کچھ بھی نہیں کہ وہ صرف ہمارے اس مادی شریر کے لئے ہی نہیں بلکہ ہمارے من اور آتما کے لئے بھی پوری پوری لابھ کاری ہو۔ اور جیسا کہ ہم پہلے بھی لکھ چکے ہیں۔ اس سے ہماری اس جنم جنمانتر کی لمبی یاترا کو آسانی سے طے کر کے اور آخر اپنی منزل مقصود یعنی مکتی دھام تک پہنچانے میں مدد دے سکے۔

لیکن ہمارے دُربھاگیہ سے ہم اپنی زبان کے چسکے میں پھنس کر۔ اپنی خوراک کو اپنے اس جنم اور اگلے جنموں کے لیے لابھ کاری اور سہائک بنانے کی بجائے صرف اپنی زبان کا چسکہ اور آنکھ کا نشہ پورا کرنے کا سادھن سمجھ بیٹھے ہیں۔ اسی لئے اس سے پورا پورا لابھ اُٹھانے اور اس کے ذریعے سکھ شانتی پانے کی بجائے الٹے اپنے لئے ہانی کارک بناتے جاتے ہیں۔ اور اس کی بدولت اپنے شریر میں نہ صرف طرح طرح کے روگ ہی پیدا کر لیتے ہیں۔ اور قسم قسم کے روگوں سے دن رات کشٹ اٹھاتے ہوئے اکثر تڑپ تڑپ کر جان دیتے ہیں۔ بلکہ ہمارے

بہت سے جانیں تو کھانی نہ کھانی سبھی پرکار کی خوراکیں کھا کر اپنا پرلوک بھی بگاڑ لیتے ہیں۔ اور اپنے اس اَمول منشیہ جیون کی منزل مقصود سے بھٹک کر اپنے اس دکھ بھرے کرم بھوگ چکر کو جلد سے جلد ختم کرنے کی بجائے اس کی میعاد کو اور بھی زیادہ۔ بہت زیادہ بڑھاتے چلے جاتے ہیں۔

پربھو پرماتما ہمیں شبھ متی پردان کریں۔ جس سے ہم ان غلطیوں سے جن میں ہم اپنے اگیان اور کھوٹے کرموں کی بدولت پھنس چکے ہیں۔ جلد ہی چھٹکارا پا کر۔ ایک سیدھے مارگ پر پھر پڑ جائیں۔ کہ دنوں دن اپنی اس پرم پوتر منزل مقصود کے نزدیک ہوتے جائیں۔ اور نہ صرف اسی شریر اور اسی جنم میں۔ بلکہ آئندہ جنم جنمانتروں اور منونتروں میں بھی۔ زیادہ سے زیادہ سکھ شانتی پاتے رہیں۔ یہی ہم سب کی سب سے بڑی کوشش اور دن رات کی پرارتھنا ہونی چاہیئے۔ اسی میں ہمارا کلیان ہے۔

پوجنیہ پاد پرم تپسوی یوگی سوامی پربھو آشرت (مہاتما ٹیکم چند جی مہاراج) جو اپنے پنیہ مئے جیون میں ویدوں کے کئی سو یگیہ کرا چکے ہیں۔ اور جن کے شبھ اپدیش امرت سے پربھاوت ہو کر ہزاروں سجن اپنے جیون کو سدھار کر دنوں دن بڑھتا ہوا سکھ۔ شانتی اور آنند پا چکے ہیں۔ جو جن کو ہی پربھو جیونوں میں پہنچنے کا پہلا زینہ تیار کر گئے ہیں۔ چنانچہ آپ نے اپنی پرم اپیوگی چھوٹی سی پستک "یوگ شکتی" میں "رسوئی رسائن" کے عنوان سے بھوجن کرنے کے متعلق ذیل نیم بیان کئے ہیں۔ جنہیں ہم اپنے ان پریمی پاٹھکوں کی بھینٹ کرنا ضروری سمجھتے ہیں۔ جو اپنے بھوجن کے ذریعے اپنے جیون کو سدھارنا۔ اور اس سے صرف ادھی بھوتک لابھ (مادی فائدہ) ہی نہیں۔ بلکہ مانسک (من سمبندھی) اور آدھیاتمک (آتما سمبندھی) لابھ بھی

اٹھانا چاہتے ہیں۔ کیونکہ تقسیم پنجاب کے کارن سوامی جی مہاراج کے تقریباً سبھی اپیوگی گرنتھ نشٹ ہو چکے ہیں۔ اب وہ ملنے بہت مشکل ہیں۔ اور کاغذ و چھپائی کی دقتوں کے باعث ان کے جلد چھپنے کی بھی کوئی آشا نہیں۔

(۱) بھوجن کا ٹھیک وقت مقرر کرو۔ اس سے آگے پیچھے مت کھاؤ۔

(۲) بھوجن کرنے سے کم از کم ۱۵-۲۰ منٹ پہلے اپنے آپ کو شانت کر لو۔ کوئی فکر یا چنتا نہ رہے۔ اگر پاؤں میں جراب (یا ٹانگوں میں پتلون وغیرہ) ہو تو اتار دو۔ اٹھو (گویا تم) شریر یعنی یگیہ شالا میں آہوتی دینے کے لئے (جا رہے ہو)

(۳) بھوجن شالا میں جانے سے پہلے ہاتھ پاؤں دھو لو! پھر نہایت ادب اور شردھا سے آسن پر بیٹھ جاؤ۔ اگر کرسی یا چارپائی پر یا کھڑے کھڑے۔ جوتے سمیت بھوجن پر مت بیٹھو! یہ سبھیتا ہندوؤں کی نہیں۔

(۴) جب بھوجن تمہارے سامنے آئے دیکھ کر اتنی (بہت بہت) پرسن ہو جاؤ! چاہے کوئی چیز تمہاری مرضی کے (اچھا کے ورُدھ) بھی ہو اسے دیکھ کر ناک بھوں نہ چڑھاؤ۔ بلکہ اس کے لئے بھی پربھو کا دھنیہ واد کرو!

(۵) گراس (لقمہ) توڑنے سے پہلے ایشور کا شکریہ ادا کرو۔ اور ساتھ ہی جس نے تمہیں بھوجن پیش کر دیا ہے۔ (چاہے وہ تمہاری ماتا استری۔ نوکر یا کوئی بھی میزبان ہے) اس کے لئے بھی پرارتھنا کرو۔

ओ३म अन्नपतेऽन्नस्यनो देह्यनमीवस्य शुष्मिणः। प्र प्रदातारं तारिष, ऊर्जं नो धेहि, द्विपदे चतुष्पदे ॥ यजु -११-८३ ॥

ومم آن پتے انّسیہ نو دیہی : بہن می وسیوشمش می نہہ

٭ پر پر داتارم تارش اُرج نو دہیہی ۔ دوپدے چتُشپدے

(یجروید - ۱۱ - ادھیائے ۸۳ منتر)

اس کا ارتھ یہ ہے :-

ہے ان کے سوامن (مالک) پربھو! ہمیں ان دو ۔ جو روگ رہت (خالی اور بچانے والا)

× بریکٹ میں ہم نے ہندی شبدوں کے معنی اور پوجیہ سوامی جی مہاراج کے مطلب کی تشریح کر دی ہے۔

٭ اس منتر کا ہندی چھایا (وادی پرکار سمجھیے)!

ان کے بھگوان! ہماری دیا کر رہا ہے۔ یہ شدھ سوادشٹ ان۔ آج جو پراپت ہوا ہے
یہ میرا بل پراکرم شکتی نج بڑھا رہا ہے۔ مہر سے ہی تن من پریم شردھا بھگتی ادھکائے
۱ اچھا۔ لذیذ۔ ۲ ہمت ۳ بڑھائے۔

اسے کھا کر میں دھرم اور شبھ کرم کماؤں۔ کسی دن دکھیا کا جی نہ کبھی دکھاؤں
جس سے ان پکایا کھایا سکھی رہیں وہ۔ کبھی نہ من ہو ملین نہ کوئی دکھ سہے وہ
بھرا رہے بھنڈار۔ پریم بھکتی ادھکائے۔ روگ سوگ کبھی کوئی تا تن نہ اسے ستائے
(تنخی - پوجا سنسکار ست بیان آدر پائیں۔ ددی پد رچتش پد - ان سب پر بھی
دن دن ادھکائیں نادین رہیں سکھی - سدید - بجن ہمارا۔ چھوٹے بچے پریوار -
پڑھیں منتر اور شکھشا کاری

۱ میہ گندہ ۲ ہے ... سکھ بھاؤ کرنے والے ۳ محبت اور
پریم کرنے والے۔

اوپشٹی کارک (طاقت دینے والا) ہو۔ آپ ان داتا کا کلیان کریں (ا...ر
کے دو پائے (پتر، پتری، سمبندھی آدمی) اور چار پائے (گائے، بھینس، گھوڑ
آدی) پشوؤں میں تیج دھارن کریں (بڑھائیں)!

• مگر سادھک لوگوں کو یہ پرارتھنا بھی کھلے دل سے کرنی چاہیئے:۔

ہے پتا! یہ آپ کی اتی کرپا اور دیا ہے کہ آپ ہمیں کبھی نہیں بھولتے۔ ہم آپ کو کئی بار بھول جاتے ہیں۔ مگر آپ ایسے دیالو ہیں کہ پھر بھی ہمارے اوپر ہمیں اُتم سے اُتم ادرشٹ (پہلے دکھائی نہ دینے والے۔ غیر متوقع) بھوگ دیتے ہیں۔ یہ آپ کی اتی کرپا ہے۔ ایسی کرپا کرو کہ جیسے (آپنے) ہماری بھوگ ترپتی (وہ کرنے) کے لئے یہ بھوجن پردان کیا ہے۔ ویسے ہی (اس بھوجن میں۔ پاچن کریا (ہضم کرنے کا عمل) بل۔ بدھی۔ بھجن دھیان اور سروگنا پردان کرنے کی شکتی ہو۔ اسے کھا کر ہماری بدھی۔ سوکشم وچار (لطیف خیالات) اور شبھ سنکلپ پیدا کرنے والی ہو۔ جس طرح آپ ہم کو نہیں بھولتے۔ ویسے ہی ہمارا من اور چت بھی ابھلنے۔ کہ سرو کال (سدا ہی) وہ آپ کے سمرن میں رہے۔"

(۶) بھوجن میں جو چیز ایسی ہو جو کھائی نہ جا سکے اسے پہلے ہی نکال دو اور جو انوکول (مزاج کے موافق) نہ ہو۔ اسے بھی علیحدہ کر دو (اگر اتنی شکتی نہیں کہ اسے اپنے انوکول بنا سکو)

(۷) کھانے کو نہایت آہستہ آہستہ۔ چبا چبا کر کھاؤ۔ تاکہ وہ رس بن جائے ہر چبانے کے ساتھ "اوم" کا جاپ دل سے کرتے جاؤ! آنکھیں تمہاری

بھوجن کی طرف اور دھیان ادھر کے جیب میں رہے - اور ساتھ ہر
چیز کے گُن یاد کرے - اُمید دھارن کرو اور کہو "پربھو! تم دھنیہ ہو! مجھ
میں بھی یہ گُن پیدا کرو" ×

(۹) آخر سمے تک مُنہ سے مت بولو - یعنی بات چیت کسی سے نہ کرو۔

(۱۰) کوئی چیز میزبان سے نہ مانگو! کبھی میزبان کے پاس وہ سبزی یا
چیز جو تم مانگتے ہو کم بنی ہو - اور اسے شرم ساری نہ ہو - کوشش کرو کہ تمہیں
سبزیوں کو پورا کرو جو تمہارے پاس ہیں - تاکہ تمہاری عادت مانگنے کی نہ بنی
رہے - اپنی پراپت چیز پر سنتوش رکھنے اور اسے ہی کھانے سے پورا کرنے
کی عادت من میں آ جائے - ورنہ من بڑا لالچی بن جاتا ہے۔

(۱۱) کھانے میں اگر کوئی سوادشٹ (لذیذ) چیز ہے تو کھانا کم کھاؤ! اس
کی خاطر زیادہ نہ کھا بیٹھو!

(۱۲) اپنے گھر میں حتی الوسع یہی عادت بناؤ! کیونکہ اگر گھر میں ایسی عادت
نہ بنی - تو باہر شاید چوک جاؤ - اور کبھی گھر میں کوئی چیز مانگنی پڑے - تو
نوالہ چباتے سمے مت مانگو! فارغ ہو کر مانگو! مگر (کھاتے ہوئے) بات
کبھی بھی کسی سے نہ کرو!

(۱۳) کوئی چیز اچھشٹ (جوٹھ) تھالی میں مت چھوڑو! سب کھا جاؤ!
کتے کے لئے بھی پہلے نکالی رکھو! اگر (اس کا خیال ہے - بلکہ ہر گرہستی کو
لازم ہے کہ وہ کتے وغیرہ کا بھاگ بھوجن کھانے سے پہلے ضرور نکال لے)

(۱۴) ان کی کبھی نندا نہ کرو! (بلکہ جو بھی مل جائے اس کے لئے پربھو کو دھنیہ

× - دیکھو صفحہ ۲۵۲-۲۵۳

داد روا!

(۱۵) جتنی سبزیاں تمہاری تھالی میں ہوں۔ ایک کے بعد دوسری کھاؤ۔ (یعنی پہلے ایک ختم کر لو پھر دوسری کھاؤ۔ ایک ایک چیز سے کھاؤ) سواد نہ لیتے رہو۔ سبزی کی غرض اس کا وٹامن لینا ہے۔ نہ کہ روٹی کے ساتھ کھانا۔

(۱۶) کھا چکنے کے بعد پربھو کا شکریہ ادا کرو!

(۱۷) سدا تمہاری بھاؤنا یہ بنی رہے کہ میں نے اپنے شریر۔ من اور آتما کے ہت کے لئے بھوجن کرنا ہے۔ اس لئے تمہارا بھوجن ہت۔ میت۔ بھت اور نمت ہو۔ یعنی ایسے پدارتھ کا ہو جس سے شریر کا ہت ہو اور پربھوک نمت ہو۔ (ہیں سے) تمہارا بھوجن معدہ یاد رکھتا ہے۔ وقت مقررہ پر بھوجن ہو۔ (دیش۔ کال اور سواستھ (صحت) کے لحاظ سے اس میں پریورتن (تبدیلی) بھی ہو سکتی ہے)

(۱۸) بھوجن شدھ اور پوتر ریتی سے بنایا گیا ہو۔

(۱۹) سوکھی (اپنے آپ) کی شدھ ہو۔ یعنی شدھ کمائی کا ہو۔ ظلم رشوت چوری دغا بازی (وغیرہ) سے نہ حاصل کیا گیا ہو۔

(۲۰) کنجوس۔ وشنش سو بھاؤ۔ مانس شراب اہاری (کھلانے والے) کے گھر کا نہ ہو۔

(۲۱) گرتیری یا اوس کے تاپ سے بگڑی شدہ دل سے پکایا گیا ہو۔

(۲۲) بھوجن کے بعد کچھ تھوڑے سے وقت کے لئے کروٹ کی وارتا و بات چیت) نہ کرو۔ وہ سارا بھوجن زہر ہو جاتا ہے (ہوں جو کھانے کا پانی اور دودھ پینے سے بھی کھینچا گھونٹ کے پیتو۔ گھونٹ گھونٹ کے ساتھ اس کے حلق (...) سے نگل جانے کو کہو (...) کر رہو۔ (اگر اتنا قم

نے کر لیا۔ تو بہت مدد دیں گی

شش۔ واہ بھگوان داد۔ ... یہ تو بہت مشکل ہے کون ایسا کر سکتا ہے؟ یہ تو یاد بھی نہیں رہ سکتے

یوگی راج۔ مشکل تو ہے نہ کرنے والے کے لئے! جس نے سادھنا کرنی ہے۔ اس کے لئے تو معمولی سی بات ہے۔ ایک ہی نیم ہے۔ جیون میں سادھنا (لا پرواہی نہ ہونا) اور پوترتا۔ یہ سب اسی کا وستار (تفصیل) ہے۔ یاد کرنے کی ضرورت نہیں۔ سکول اور کالج سے ہم سب کے لئے پالن کرنے ضروری نہیں۔ مگر جو عاقل ہوگا۔ اس کے لئے تو لازمی ہو جاتے ہیں اور بھی کالج کے پڑھے ڈپٹی کمشنر۔ ہائی کورٹ کے جج یا گورنر نہیں بن جاتے۔ نیم پالن کرنے پر بھی جیون کا لکش (نقطہ نظر) اور پوروسنسکار۔ اتنی اعلیٰ اور معراج کی ترقی کرنے کے نہیں ہوتے۔ وہاں تک نہیں پہنچ سکتے۔

شش۔ اتنی شرائط کیوں؟ پربھو بھگتی سے اس کا کیا تعلق؟

یوگی راج۔ جیوآتما کے پاس جب تک من کا آئینہ صاف نہ ہو تب تک پربھو کا پرکاش نہیں ہو سکتا۔ اور من بنتا ہے ان سے "جیسا ان ویسا من! جیسا پانی ویسی بانی! جیسا سنگی ویسی رنگی (بدھی)!" یہ من بڑا [illegible] (تیز) اور چنچل ہے۔ اسے قابو میں کرنا۔ کوئی خالہ جی کا گھر نہیں۔ رشی منیوں نے گھور تپسیا کر کے یم نیم کا پالن کیا۔ تب یہ من غلام بنا۔

دکش بھارت کے اتری اور کاٹ پر علاقہ میں واقع ارونا چل کے لوک پرسدھ یوگی راج مہرشی رمن جی نے بھی اپنی انگریزی پستک "WHO AM I" (میں کون ہوں؟) میں۔ من کا ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے کہ جیسے آکاش کا
[illegible]

سے وہ دھندلا ہو جاتا ہے۔ ویسے ہی ہمارے من کا اصلی روپ تو ستوگنی ہے۔ مگر اچھیا اور واسنا آدی وکاروں کے پربھاو میں آ کر یہ رجوگنی اور تموگنی ہو جاتا ہے۔ ہمارا من اپنے یہ وکار اکثر اس خوراک سے حاصل کرتا ہے۔ جو وہ کھاتا ہے۔ اس لئے یہ قاعدہ سب سے اچھا سمجھا جاتا ہے کہ ہم اپنی خوراک زیادہ تر ان چیزوں تک محدود رکھیں۔ جو سادہ ہوں۔ ہو بل طاقت بڑھانے والی ہوں۔ اور انہیں مناسب مقدار میں کھائیں۔ یعنی نہ بہت زیادہ نہ بہت کم! من کی ستوگنی برتی کو بڑھانے کے لئے یہ سادھن سب سے اچھا ہے۔ اور اس سے ایک سادھک کو آتم وچار (اپنی ہستی اور اس کی شکتی کو سوچنے اور سمجھنے) میں پوری پوری امداد مل سکتی ہے۔"

بوڑھاپے میں چونکہ ہر انسان کو اس بات کی بڑی ضرورت ہوتی ہے کہ اس کے شریر اندر من اپنی طرح طرح کی بیماریوں اور کمزوریوں سے اسے بہت زیادہ بے چین نہ کریں۔ اور وہ اپنی زندگی کے آخری دن پورے آرام سکھ اور شانتی سے گزار سکے۔ اس لئے اپنی یہ پاک خواہش پوری کرنے کے لئے۔ اسے سب سے پہلے اپنی خوراک کے انتخاب اور اس کے کھانے کے طریق پر پورا پورا دھیان دینا پڑے گا۔ ان دونوں ہی باتوں میں کسی معمولی سی غلطی یا بے پرواہی کا نتیجہ کبھی جب اس کی جسمانی صحت اور مانسک سکھ اور شانتی کے لئے بے حد بھیانک ہو سکتا ہے۔ تو جو بد پرہیزیاں اور بد عنوانیاں جان بوجھ کر کی جائیں۔ وہ کتنی بھیانک اور تکلیف دہ ہو سکتی ہیں۔ اس کا اندازہ لگانا کچھ بھی مشکل نہ ہوگا۔

پریمی پاٹھکوں کو ان غلطیوں اور بدپرہیزیوں سے بچنے کی توفیق بخشیں تاکہ وہ اپنی باقی زندگی اور خاص کر اس کے آخری دن پورے سکھ اور شانتی سے گذار سکیں اور اگلے جنم جنمانتر کے لئے اپنا مارگ زیادہ سُگم اور سُکھ پورن بنا سکیں۔

ان شبدوں اور شدھ بھاوناؤں کے ساتھ ہم اس پُستک کا یہ پوروارددھ (پہلا نصف) حصّہ ختم کرتے ہیں۔ آشا ہے کہ ہمارے پریمی پاٹھک اس سے پورا پورا لابھ اٹھانے کی کوشش کرتے رہیں گے۔

(اوم شم)

"ہم اور ہماری خوراک" کا پورواردھ (پہلا نصف) حصّہ ختم ہوا۔

اوم شم

سب کا بھلا کرو بھگوان! سب پر کرپا کرو بھگوان!
سب پہ دیا کرو بھگوان! سب کا سب دُکھ ہو کلیان!

اوم شانتی۔ شانتی۔ شانتی

خدمت میں کویراج ڈاکٹر ودیا بی۔ اے۔ چاندنی چوک دہلی

جنابہ ——

نمستے

آپ کی خدمت میں اپنی بیماری کا پورا پورا حال لکھ کر بھیج رہی ہوں۔ میں آپ کے بھیجے (علاج) کو آپ کے حکم کے مطابق جاری رکھوں گی۔ علاج کے دوران میں جو کچھ بھی تبدیلی واقع ہوتی رہے گی اس کی اطلاع آپ کو دیتی رہوں گی۔ اور اگر دوران علاج مجھ سے کوئی بدپرہیزی وغیرہ ہو گئی تو وہ بھی بلا کم و کاست آپ کے گوش گزار کر دوں گی۔ آپ کے زیر علاج ہو کر میں ایشور کے حکم اور منشا سے بے فکر ہوں۔ اس لئے مجھے مکمل یقین اور بھروسہ ہے کہ آپ کی ہر ایک بات اور کوشش میرے لئے سودمند ہی ہوگی۔ میرے فارم تشخیص کے مطالعہ کے بعد بیماری کا تعین کر کے پہلی بار زیادہ سے زیادہ مبلغ -/20 روپیہ کی دوا آپ میرے نام وی۔ پی کے ذریعہ بھیج سکتے ہیں۔

آپ کا بھائی

آپ کی بہن

فارم تشخیص امراض مردانہ

۱۔ آپ کی اس وقت کی عمر کتنے سال۔

۲۔ شادی شدہ ہیں، کنوارے، یا رنڈوے۔

۳۔ شادی شدہ ہیں تو کب سے۔

۴۔ شادی سے پیشتر یا اب آپ کو سوزاک، آتشک یا اور کوئی زہریلا مرض تو نہیں ہوا ہے۔

۵۔ انجانی عمر کی غلط کاریاں جیسے جلق، اغلام وجانور وغیرہ سے غیر فطری فعل۔

۶۔ اپنے سے بڑی عمر والی عورت سے صحبت تو نہیں کی اگر یہ تعلق رہا تو کتنی دیر؟

۷۔ منی کی حالت۔ گاڑھا۔ پتلا۔ کم۔ زیادہ

۸۔ بوقت جماع ٹھہراؤ کی حالت

۹۔ احتلام یا جریان تو نہیں۔ اگر ہے تو کب سے اور کس مقدار میں منی خارج ہوتی ہے۔ خارج ہونے والی منی کا رنگ کیسا ہے۔

۱۰۔ عورت سے صحبت کی خواہش کی نسبت۔ کم یا زیادہ یا ہوتی ہی نہیں۔

۱۱۔ فریق ثانی کی تسلی ہوتی ہے۔ یا کہ نہیں۔

۱۲۔ آلۂ تناسل کی لمبائی۔ موٹائی وغیرہ اور حالت نیز شکل۔ کوئی ٹیڑھا پن تو نہیں اگر ہے تو کہاں۔ اس کی جڑ۔ درمیان یا آگے کے حصہ میں۔

۱۳۔ تنہائی میں آپ کو گندی تصویریں دیکھنے یا دکھانے کی بری عادت تو نہیں۔

۱۴۔ آپ مختلف قسم کے آسنوں کے شیدائی تو نہیں

۱۵۔ آج سے پہلے کوئی علاج ہوا۔ اگر ہوا تو اس کے نتائج،

۱۶۔ ان تمام باتوں کے علاوہ اگر اور کوئی خاص بات ہو تو وہ بھی لکھ دیں۔

فارم تشخیص امراض زنانہ

۱۔ اس وقت کی عمر اور جسمانی حالت۔

۲۔ شادی شدہ یا نہیں

۳۔ شادی ہوئی تو کب سے

۴۔ کیا کوئی اولاد ہوئی۔ اگر ہوئی تو کتنی۔ اور کتنی کتنی دیر کے بعد۔

۵۔ موجودہ وقت میں ہونے والی ماہواری کی مکمل تفصیل یعنی آنے والے خون کی مقدار۔ اس کا رنگ۔ اس کا کل وقت۔ اور پھر کوئی درد وغیرہ۔ درد ہو تو کہاں۔ پیڑو۔ کمر یا ٹانگوں میں۔

۶۔ کسی قسم کا لیکوریا (پردر) یا اسی سلسلے میں کوئی دیگر تکلیف۔ اگر کسی قسم کا مواد آ رہا ہو تو اس کا رنگ، بو اور مقدار بھی درج کریں۔

۷۔ وقت ملن کی خواہش کی حالت۔

۸۔ بوقت مباشرت جسمانی حالت۔ تھکاوٹ پریشانی۔ بے چینی یا بہت زیادہ رغبت۔

۹۔ شوہر سے ہمبستری کے آغاز۔ درمیان اور آخیر کی حالت۔

۱۰۔ کوئی حمل اسقاط تو نہیں ہوا۔ اگر ہوا تو کتنی بار۔

۱۱۔ اولاد پیدا ہو کر جلد ہی مر تو نہیں جاتی۔ اولاد کی کثرت یا کمی تو نہیں یا آج تک کوئی ہوا ہی نہیں۔ اس سلسلے میں کوئی چھوٹا بڑا آپریشن تو نہیں ہوا۔ اگر ہو تو کب؟

۱۲۔ آپ کے استعمال میں کوئی نشیلی چیز نہیں؟

۱۳۔ کسی بچے کی پیدائش میں آپ کو بخ دست یا دودھ کی خرابی کی کوئی بیماری تو نہیں ہوئی۔

۱۴۔ جائے پیشاب یا راستہ پیشاب میں کو زخم کھجلی وغیرہ کی شکایت نہیں۔

۱۵۔ آپ کے پتا یا پتی کو کوئی زہریلا نہیں تھا یا اب بھی ہے۔

۱۶۔ علاوہ اس کے اور کوئی ضروری بات ہو درج کر دیں۔

کویراج ڈاکٹر وِلا بی اے ۔ چاندنی چوک